佛祖度人

幸福一生

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(1)
- 第2节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(2)
- 第3节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(3)
- 第4节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(4)
- 第5节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(5)
- 第6节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(6)
- 第7节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(7)
- 第8节：百合花 宁心润肺的“云裳仙子”(1)
- 第9节：百合花 宁心润肺的“云裳仙子”(2)
- 第10节：百合花 宁心润肺的“云裳仙子”(3)
- 第11节：百合花 宁心润肺的“云裳仙子”(4)
- 第12节：金银花 清热解毒的药铺“小神仙”(1)
- 第13节：金银花 清热解毒的药铺“小神仙”(2)
- 第14节：金银花 清热解毒的药铺“小神仙”(3)
- 第15节：金银花 清热解毒的药铺“小神仙”(4)
- 第16节：菊花 平肝明目的延寿名花(1)
- 第17节：菊花 平肝明目的延寿名花(2)
- 第18节：菊花 平肝明目的延寿名花(3)
- 第19节：菊花 平肝明目的延寿名花(4)
- 第20节：菊花 平肝明目的延寿名花(5)
- 第21节：茉莉花 理气开郁的花茶至尊(1)
- 第22节：茉莉花 理气开郁的花茶至尊(2)
- 第23节：茉莉花 理气开郁的花茶至尊(3)
- 第24节：梅花 疏肝和胃的百花之魁(1)
- 第25节：梅花 疏肝和胃的百花之魁(2)
- 第26节：梅花 疏肝和胃的百花之魁(3)
- 第27节：三七花 平肝降压的“金不换”(1)
- 第28节：三七花 平肝降压的“金不换”(2)
- 第29节：三七花 平肝降压的“金不换”(3)
- 第30节：三七花 平肝降压的“金不换”(4)

- 第31节：红花 活血美容的化瘀名花(1)
- 第32节：红花 活血美容的化瘀名花(2)
- 第33节：红花 活血美容的化瘀名花(3)
- 第34节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(1)
- 第35节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(2)
- 第36节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(3)
- 第37节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(4)
- 第38节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(5)
- 第39节：荷花 全身是宝的“花中君子”(1)
- 第40节：荷花 全身是宝的“花中君子”(2)
- 第41节：荷花 全身是宝的“花中君子”(3)
- 第42节：荷花 全身是宝的“花中君子”(4)
- 第43节：荷花 全身是宝的“花中君子”(5)
- 第44节：荷花 全身是宝的“花中君子”(6)
- 第45节：荷花 全身是宝的“花中君子”(7)
- 第46节：桂花 温胃散寒的“花中月老”(1)
- 第47节：桂花 温胃散寒的“花中月老”(2)
- 第48节：桂花 温胃散寒的“花中月老”(3)
- 第49节：桂花 温胃散寒的“花中月老”(4)
- 第50节：月季花 疏肝调经的“长春花”(1)
- 第51节：月季花 疏肝调经的“长春花”(2)
- 第52节：月季花 疏肝调经的“长春花”(3)
- 第53节：月季花 疏肝调经的“长春花”(4)
- 第54节：月季花 疏肝调经的“长春花”(5)
- 第55节：月季花 疏肝调经的“长春花”(6)
- 第56节：月季花 疏肝调经的“长春花”(7)

第1节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(1)

第一章　玫瑰花——养血调经的“花中皇后”

1 玫瑰：食药两用的舒肝理气药

玫瑰花典雅艳丽，香气迷人，是美神的象征，这也使得很多人在给自己最亲爱的人送花时，首先想到的是玫瑰，所以玫瑰花成了罗曼蒂克的代名词。恋爱中的女人，很少没有收到过玫瑰花的。尤其是每年的二月十四日情人节这天，大街小巷，各种各样的玫瑰花铺天盖地，畅游在爱情之河中的年轻人，都用此花献给自己的心上人来表达自己的感情。因此，一说起玫瑰花来，人们想到的都与爱情有关，而实际上，玫瑰花不但是浪漫的代名词，也是一种非常好的药食两用的花卉。早在2000多年前，我国就已经开始使用玫瑰花来治疗疾病了，特别是在养颜方面，运用得非常广泛。

一代女皇武则天就非常钟情于用玫瑰花养颜，每天早晨必饮玫瑰花露，睡觉前将脸及全身敷上玫瑰花瓣。所以在她年过60的时候，看上去仍旧面若桃花，粉红细嫩，而且全身散发阵阵的香气。

四大美女之一的杨贵妃，也非常善用玫瑰花来养颜。据史书记载，杨贵妃不仅喜欢在沐浴时往浴池里放玫瑰花，而且在她房间的地上，以及她一路从房间走到浴池的路上都铺满了各式各样的玫瑰花瓣。正是有了玫瑰花的滋润，才会集唐明皇的“三千宠爱于一身”。唐代诗人白居易曾在《长恨歌》中，用“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”来形容杨贵妃，由此可见她是多么的千娇百媚和雍容华贵了。

而在我国民间，早就有“玫瑰花和糖冲服，甘美可口，色泽悦目”的经验。

当然，我国对玫瑰花的使用，不仅仅用于养颜方面，在治病养生方面同样有着非常广泛的应用，如《本草再新》说，玫瑰可“舒肝胆之郁气，健脾降火。治腹中冷痛，胃脘积寒，兼能破血”。而《食物本草》则说，玫瑰具有“主利肺脾，益肝胆，辟邪恶之气，食之芳香甘

美，令人神爽”的功效。另外《泉州本草》认为，玫瑰可以治疗“肺病咳嗽痰血、吐血、咯血”等疾病。

那么，玫瑰花在养生保健方面具有什么样的功效呢?

首先，玫瑰花是著名的理气药，是舒肝理气的常用食物之一，所以特别适合于有气郁体质的人使用。在中医看来，人体的“气”主要靠肝来调节，所以又叫做“肝气郁结”。而肝气郁结是女性最常见的体质类型，为什么呢？因为女人月经、怀孕、喂孩子奶，一直到最后的衰老都和血有关，具有“周期”性耗血的特点，而血是藏于肝的，肝血耗损自然容易引起肝脏功能的紊乱，从而导致肝气的郁结。

肝气郁结有哪些主要症状呢？由于肝经主要分布在人体从小腹向上经过胸肋胁两侧和乳房，再从颈项两侧向上到头顶的部位，因此，肝气郁结的人一旦生病，经常会有胸肋胀痛或窜痛；作为女性来讲，还会出现乳房及小腹胀痛，以及引起月经不调、痛经等。如果气郁结在咽喉的部位，便会出现喉咙有异物而咳又咳不出来的症状；如果气郁结在头部，就会头痛、头晕等。这些，都是肝气郁结的表现。

第2节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(2)

另外，失眠、多梦也是肝气郁结常见的症状。我们有时讲某人“失魂落魄”，实际上魂、魄都属精神情绪范畴，白天的情绪活动属于“魄”，夜晚的精神活动，如做梦属于“魂”。“魂”藏在肝中，肝气郁结，神魂不定，就容易失眠、多梦。因此当您出现上述这些症状之后，不妨有意识地食用一些玫瑰花，通过玫瑰花对肝脏的调理，不仅可让心情开朗起来，还可防止疾病的产生。

除了理气之外，玫瑰花另一个主要作用就是化瘀。《红楼梦》中有一段是说宝玉被父亲暴打，伤势很重，他的母亲王夫人拿出了一瓶叫做玫瑰清露的东西给宝玉疗伤。王夫人在把玫瑰清露交给宝玉的丫鬟袭人的时候，还特别叮嘱她说，这是“进上”的，“进上”的意思就是说这个玫瑰清露是进给皇上的，可见有多么珍贵难得了。而且《红楼梦》里还说，宝玉在服用了玫瑰清露之后，是“一日好似一日”。究其原因，正是得益于玫瑰花的功效之一——活血化瘀。而实际上，人之所以会长斑，与肝血不足和肝气郁结均有很大的关系，所以中医将黄褐斑叫肝斑。因此对于女人而言，要养颜，不一定非要靠高档的化妆品来维持表面的亮丽与光鲜，也可通过一杯玫瑰花露，或者是一次玫瑰花浴，让自己容光焕发起来。

除了理气血之外，对于女性朋友来讲，玫瑰花还可起到增加人体香源的作用，令女性保持雅致的清香，从而消除口臭、汗臭、体臭等。除此之外，我国传统医学还认为：鲜花草木，以其色、香、味构成不同的“气”，对人的身心有治疗的功效，玫瑰花香味浓郁，对人的身心健康大有裨益，对于学习、工作和生活压力大的人群，心情不好、郁闷情绪不佳人士也有很大的帮助。

另外，我们知道玫瑰花是归肝经的，女性的乳房、生殖器等都是肝经循行的部位，所以玫瑰花的香气还是一种非常性感的味道。埃及艳后就曾经在卧室铺满厚达45厘米深的玫瑰花瓣，让安东尼、凯撒大

帝等都成为她的爱情俘虏。史料记载，乾隆宠妃之一的香妃，身体会散发异香，“香妃”散发体香的玄机，就是在于从小嗜食玫瑰花。

有人曾说过，玫瑰花是自然界最了解女人、最像女人、最能帮助女人的食用花卉，从玫瑰花的以上功效不难看出，玫瑰花确是女性健康最好的守护神。因此作为女人而言，一定要懂得利用玫瑰花来为自己的健康与美丽加分。

2 玫瑰水与玫瑰露，祛皱除斑的“美容神水”

说到玫瑰花的美容功效，我们从武则天谈到了杨贵妃，从慈禧谈到了香妃，而实际上，还有一个家喻户晓的人物，也非常善于用玫瑰花来美容，她是谁呢？她就是拿破仑美丽的妻子约瑟芬，约瑟芬自幼就非常酷爱玫瑰，她曾在法国巴黎的南边买了一个叫梅尔梅森的大庄园，在这个大庄园里，就有一个专门的玫瑰花园，她为了管理好这个玫瑰园，专门聘请了一个植物学家来做人工培养。另外，她还聘请了一个叫雷杜德的花卉画师，到庄园里来为她画玫瑰花的素描，这一画就是20多年。雷杜德在庄园里完成的这本《玫瑰图谱》，被人们推崇为“玫瑰圣经”，成为无人逾越的巅峰。约瑟芬还首创性地将玫瑰花汁用于养护皮肤，并且饮用名贵红玫瑰汁来进行养生，这些养生手段，不仅令她得以长驻美丽容颜，更举手投足红袖添香。

第3节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(3)

为什么玫瑰花能养颜呢？这与活血化瘀有极大的关系。我们平时所说的脸色不好或脸上长斑，追根溯源，就是因为身体内的血液没有很好地发挥功用所导致的。而玫瑰花的主要作用有两个，一个是行气，一个是活血化瘀。中医上讲，气为血帅，因此行气可以让血液流动起来，而活血化瘀则可以把沉积在身体里的垃圾化掉，相当于清洁剂的功效。因此用了玫瑰花之后，等于是恢复了身体气血的正常运行，一旦气血运行正常了，肤色自然也就变得红润了。

下面，我来教大家一种最简单的美容办法——玫瑰水美容法。

有位20多岁的小女孩，很容易起痘痘。只要是任务一多，工作一繁忙，出差一多，休息一不好，脸上的痘痘立马就起来了，她有一天问我：说自己就要去拍结婚照了，脸上的痘痘却越长越多，不知道该怎么办才好？

我跟她说，我还是那句话，“生活规律、心情舒畅、管住嘴、迈开腿”。少吃那些辣的发物，除了我的治疗之外，你得从现在开始喝玫瑰花水。结果连一个月都没到，痘痘就没了，结婚照也拍了，婚也结了。

玫瑰水怎么做呢？到正规的药店去买玫瑰花的花蕾，注意必须是花蕾。作美容的玫瑰花，应是玫瑰初放的花朵，这个时候的玫瑰花营养最丰富的，如果等花开了，营养反而分散了。

这种花蕾每次取大概10克左右，用开水泡个5分钟就可以了。当然，如能稍微给它滚开一下更好。每天早上出门前喝上一杯，连着喝一个月就会有效果。

除了玫瑰花水外，还有一种更有效的美容方法，就是将玫瑰花做成玫瑰花露来使用。玫瑰水和玫瑰露有什么区别呢？玫瑰水是把玫瑰花煮了或者把玫瑰花泡了，这叫水。玫瑰露则需要有一个过程，就是由液体变成气体，再由气体变成液体。清代医药学家赵学敏在他的

《本草纲目拾遗》中说：“露乃物质之精华。”以说明玫瑰露所提取的是玫瑰的精华！《本草纲目拾遗》说：“玫瑰纯露气香而味淡，能和血平肝，养胃宽胸散郁。”《金氏药贴》认为玫瑰露具有“专治肝气胃气”的功效。

那么，怎么制作这个玫瑰花露呢？比较专业的做法是将玫瑰花制作成蒸馏液来使用。每年4～6月，在玫瑰花未开放时，选取朵大、色紫、鲜艳者分批采摘，用小火迅速烘干；烘时将花摊成薄层，待其干燥后；将干玫瑰花约40克放入烧瓶内，加入适量清水，将瓶塞盖上，接上冷凝管；而后将烧瓶放在酒精炉上加热，烧开后收取蒸馏液即为玫瑰露。本品具有养胃宽胸，行气解郁的功效。适用于肝胃气病及因肝气郁结所致的病症，包括慢性胃炎和神经性胃痛，胸闷郁结，恶心呕吐等。每日2～3次，每次80毫升左右，温热饮用，连服约6天即可。

第4节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(4)

当然，这种方法制成的玫瑰露成本较高，因此对于我们的普通朋友而言，可采用下面这种做法。首先是选玫瑰花蕾50克，将干玫瑰花蕾洗净，放在一边，分成3次煮。第一次，在锅里面放500毫升左右的水，将一小勺洗净的玫瑰花放进锅里，用小火煮，一直煮到玫瑰花蕾变色了，就把它捞起来。第二次是再放入新的花蕾，煮到变色了，再捞起来，就这样重复进行，一直到锅里的水只有一碗了，颜色也很深了，即可熄火。最后，将颜色靓丽的玫瑰花露倒入玻璃瓶中，就制作成了。

玫瑰花露制作完成之后，最好先在冰箱里放一下，祛祛火。这种玫瑰花露既可以内服，也可以外用。内服时，可用沸水冲泡直接饮用，也可加糖或蜂蜜调味，服用后可以起到补血养气、滋养容颜的作用。外用时，可在洗完脸、洁面以后，用玫瑰露来拍打皮肤，也有美白肌肤的作用。

实际上，无论是玫瑰精油、玫瑰水、玫瑰花瓣都已大量为美容界所运用，成为不折不扣的“天后”级的天然植物成分。

3 玫瑰益母草，月经不调的良药

前些日子看隋丽娟教授在《百家讲坛》栏节目中讲慈禧，她曾讲到，慈禧太后由于长期痛经，怕生不出孩子，于是让皇帝找太医给她调经。在节目里，隋教授具体细致地出示了一张古方，名字就叫“懿嫔调经丸”，“懿嫔”就是当时的慈禧。这个方子包括：香附30克、苍术30克、赤苓30克、川芎9克、乌药30克、黄柏9克、泽兰30克、丹皮24克、当归24克，共为细末，水泛为丸，绿豆大，每服2钱，白开水空心送服。

大家看这个方子有什么感觉？复杂，非常非常地复杂，而且全都是中药，因此对于我们普通人来说，这个方子是用不上的，也不敢用。普通人用什么呢？用乌鸡白凤丸。电视剧《大宅门》里就曾经有

过这样的情节，宫里指定用白家的乌鸡白凤丸来为贵妃们调经养颜。在实际生活中，我们很多的女性朋友在月经不调、肚子难受时都会想到吃两丸乌鸡白凤丸。

实际上，除了乌鸡白凤丸，很多常见的食物都有调经的功效。

月经不调的病因有很多种，但最为常见的，是气滞血瘀。气滞就是说人体某一部分或某一脏腑的经络，出现了的气机阻滞，运行不畅的情况。所谓通则不痛，痛则不通，如果出现了以胀闷疼痛为主要表现的症状的时候，一般可判断为气滞。而血瘀，指的瘀血内阻，导致血行不畅，所以有很多月经不调的人，排出来的月经是黑色的，这种情况，多属于气滞血瘀型的月经不调，需要通过一些活血化瘀的办法来改变这种情况。

《船窗夜话》里记载有这样一个故事，有一姓徐的妇女产后病危，家人请来名医陆日严诊治，待他赶到病家，患者气已将绝，唯有胸膛微热，陆日严诊后考虑再三说："此乃血闷之病，速购数十斤红花方可奏效。"主人如数购来，陆日严用大锅煮红花，沸腾后倒入三只木桶，取窗格放在木桶上，让病人躺在窗格上用药气熏。药汤冷后再加温倒入桶中，如此反复，过了一会儿，病人僵硬的手指开始抽动。半天左右，病人渐渐苏醒，脱离了险境。家人不胜感激。有人问陆日严，此药为何如此神效？陆日严回答说："盖以红花活血之故也。"这是因为红花具有活血化瘀的功效。

第5节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(5)

当然，活血化瘀的药是不能乱用的，尤其是像红花之类的药一定要在医生的指导之下使用。但作为日常保健，我推荐大家不妨使用玫瑰花来取代其他的活血化瘀药。

为什么要选用玫瑰花呢？这是因为玫瑰花虽然可以归类于活血理气的药，但是它是作用最为轻微的一种活血药，所以您无论翻到哪一本中医书，在介绍玫瑰花的时候，都会有微苦，温性之类的介绍。这一点非常重要，因为在妇科疾病，或是一些出血症状的疾病，会有许多特殊状况，如果乱用其他活血药，会导致一些不良后果，所以只能用温良的玫瑰花来用了。因此玫瑰花的作用，相当于“小兵立大功”。所以在妇女月经期的子宫收缩不舒服时，不必大动干戈地用药，可以泡一杯玫瑰水，或者冲一杯玫瑰露，就可达到疏肝理气的效果而改善月经不调的状况。

除了饮用玫瑰水或玫瑰露之外，你还可以用玫瑰花6克，益母草30克，水煎，分3次服用，也可调治月经不调、痛经、月经过多。

玫瑰在调经上的功效我们已经讲过了，下面我们来看看为什么要加上“益母草”这味中药。其实像“益母草”这样直白的名字，无须深究，一看就知道是一味妇科良药。李时珍在《本草纲目》中说，“其功宜于妇人及明目益精，故有益母、益明之称”。益母草有活血化瘀、调经消水的功效，因此素有“血家圣药”的美称。据《新唐书》记载，武则天“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰”，就是说武则天善于美容之术，虽然上了年纪仍然显得很年轻，身边的人根本看不出她衰老的迹象。这是什么原因呢？就是因为用了益母草的缘故。

大家再来看这两位药的配伍，玫瑰花是性温的，而益母草则是微寒的，两位药一综合，就使得它的药效更加平和了；而这两位药都是活血化瘀的，叠加起来，又可使药效达到最大化。所以这样的配伍是1+1大于2的配伍，非常适合于气滞血瘀型的月经不调者服用。

当然，您也可以在用玫瑰花泡水喝的时候，加一些西红花（藏红花）也能够起到治疗痛经的作用，藏红花的最大特点也是它和草红花的不同点是，藏红花养血、补血、活血而不伤血，但量不用放得多，一两克就可以了。

另外，用玫瑰花泡水时再泡上点月季花，可有效缓解经前期紧张综合征，什么是经前期紧张综合征呢？从西医上来讲，就是这个时候子宫内膜增厚了，要脱落了，要排血了。在从中医来讲，就是人的气血要开始流动了，但还处于蓄势待发的状况，所以此时容易出现脾气暴躁、焦虑，看谁都不顺眼的症状，这个时候在玫瑰水里面加上点月季花，可助气血一臂之力。月经不太准的时候，也可配上点月季花。为什么叫这个名字，它非常准啊。

第6节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(6)

4 排除抑郁不用愁，玫瑰花烤羊心

《红楼梦》大家都很熟悉了，它的开篇是一个很美丽的传说，说的是林黛玉本是天上的绛珠仙草，在快要枯萎的时候，被神瑛侍者用甘霖所救。绛珠仙草为了感恩，就发誓转世要把一生的眼泪还给神瑛侍者，所以在《红楼梦》中，林黛玉的一生都是泪光点点的，她把眼泪还给了神瑛侍者化身的贾宝玉之后，就香消玉殒了。在很多人看来，这个“绛珠还泪”的传说引出的是一段凄美的爱情故事，不过，要是换一个角度，从中医来看，林妹妹那流淌不断的泪水，却说明了一个女性的重要病症郁证。

为什么女性容易出现郁症这类病症呢？中医说，女子以肝为本，为什么这么说呢？这是因为“肝藏血”的缘故，而女人最容易失掉的，就是血。在中医看来，女性肝血不足，便会出现肝气横逆的情况。又由于肝是主管情志的器官，所以一旦出现肝气横逆的情况，就容易出现情志方面的疾病，要么是郁闷，要么是过于激动、奋怒等。

如果说林黛玉是过于郁闷的那种类型的话，那王熙凤就是另外一个极端了。争强好胜，眼里容不下沙子是她的性格特征。其实，这种性格的背后，却隐藏着一些不为人知的秘密。在《红楼梦》第五十五回，王熙凤因操劳太过，一时保养不慎，流产了，并添“下红之症”；而七十四回说她抄检大观园之后，气虚不摄血，当天夜里便“淋沥不止”。通过分析我们不难发现，王熙凤的性格，并非都是天生的，是肝气受伤的结果，当肝气受伤，发散功能就不利索了，郁结就形成了。肝气越郁结，就越需要发散，所以更需要一些激烈的手段排遣情绪。

今天的女性，肩上的担子更重，心里的压力更大，可排遣情绪的方法却更少了。再加上现代很多人睡得晚，起得晚，子丑之时（23:00～3:00）气血流注肝胆经的时候，人没能睡眠以养其肝血，所以更容易出现郁证的情况。因此无论是林黛玉型的郁症患者，还是王熙凤型

的焦虑患者，只要您经常出现情绪过激，都需要采取相应的措施来解郁疏肝。

怎么解郁疏肝呢？逍遥丸可说是妙药之一，但现在几乎变成妇女乳房小叶增生的专用药了，上面我们谈过了乳腺疾病和肝郁之间的关系，这里我们就不展开来谈了。提起这件事情的目的是要告诉大家，逍遥丸不仅用于治疗妇女乳房小叶增生，只要是肝气郁结的引起的病症，都可以用逍遥丸来治疗。当然，这里我要给大家推荐重点推荐的，不是这个逍遥丸，而是我们这一章里一直在谈的保健食品——玫瑰花。玫瑰花也具有疏肝解郁的效果。对于玫瑰花的这一功效，中国古代药典《本草纲目拾遗》、《本草正义》、《药性考》等都有全面的诠释。所以在中医里，玫瑰花有解郁圣药的美誉。

第7节：玫瑰花 养血调经的“花中皇后”(7)

如何运用好这种解郁圣药呢？首先可以饮用我们提到的玫瑰水和玫瑰露，其次，也可以做成食品来吃，若能配以其他一些食物来吃，效果会更好。下面，我就给大家介绍一道疏肝解郁的美食——玫瑰花烤羊心。这是一道源于《饮膳正要》的药膳，可说是一个古方了。

为什么要选用羊心呢？中医里有句话叫“肝藏血，心行之”，什么意思呢？祖国中医学认为，动物脏器是“血肉有情之品”，“以脏补脏”，容易产生“同气相求”的效果。所以这里的羊心主要是用来补心的。

主要是因为心具有“主血脉”的功能，经常愁眉不展，难免心血不旺。“肝藏血，心行之”，心血不充盈，就难以正常运行肝脏所藏之血，久而久之，使肝气郁结，变得急躁易怒。正因为心与肝的关系异常密切，所以，人们常用“心肝”比喻最亲近、最疼爱的人。

具体在做这道菜的时候，可取鲜玫瑰花50克（或干品15克），羊心50克，食盐50克。

将鲜玫瑰花放入小锅内，加入食盐，煎煮10分钟，待冷备用。羊心洗净，切成长5厘米、宽3厘米、厚约1厘米的小块，穿在烧签上，边烤边蘸玫瑰盐水，反复在明火上烤炙，烤熟稍嫩即可。

当然，与食疗相比，要防治情绪的抑郁，调摄情志是非常重要的部分，所谓心病还需“心药”医。中医根据五行生克原理认为“喜胜忧”，要保持心情愉悦，才能改变忧愁。所以，郁闷的时候，别窝在屋子里，出去散散心，散散步，你想想人生就是这么短短几十年，茫茫宇宙中，地球只不过是一粒尘埃，人如此渺小，真是尘埃中的尘埃。有什么值得烦恼，值得郁闷的呢？

5 玫瑰露酒：治疗乳腺疾病的良药

最近有一条报道说：有35%左右的年轻女性患有子宫肌瘤，年轻女性中患有卵巢囊肿在的比例也占1/3左右，而更多的女性，一生都会

遇到乳腺增生这样的困扰。

不要以为这些疾病与肝气郁结无关，大家看，乳房、乳头都属于肝胃两经所走的部位，如果肝气郁结了，气血不畅了，乳腺疾病自然会增多。而如果把肝经调理好了，乳腺疾病自然迎刃而解。那么，怎么来治疗这个乳腺疾病呢？《随息居饮食谱》里写道，“调中活血，舒郁结，辟秽，和肝，酿酒可消乳癖”。所以我们的乳房增生性的疾病，如乳腺增生之类的疾病，都可以用“酿酒”的方式进行防治。到底怎么来酿这个酒呢。根据《随息居饮食谱》所写，用来酿酒的食物必须具有“调中活血，舒郁结，辟秽，和肝”的作用，由于这些功能玫瑰花都有，所以用玫瑰花酿酒是治疗乳腺疾病的非常好的一种方式。这种用玫瑰花酿出来的酒叫玫瑰露酒，比较简单的一种做法，就是取鲜玫瑰花350克，白酒1500毫升，将玫瑰花泡在酒中，浸泡月余饮用了，注意用瓷坛或玻璃瓶储存，也不可加热。当然有些人说我来不及了，那可以在浸泡五六天的时候开始饮用，注意不要完全给喝干了，喝到一半你再把酒和玫瑰花兑进去也可以。按照350克玫瑰花兑1500克白酒的比例来兑，相当于1:4的比例。

第8节：百合花 宁心润肺的“云裳仙子”(1)

由于乳房不适的患者很多都是心情郁闷所致，火气无处发泄，导致怒气留内而伤肝所致。因此每当有一些患有乳腺增生等良性疾病的患者向我来寻求保健良方时，我在推荐玫瑰露酒的时候，总不忘告诫她们——每天对着镜子大笑3次。

“每天大笑3次”当然只是保持良好心情的一种形式而已，目的是要达到心情舒展的感觉。有了这种效果，即使不对着镜子，不大声笑也是一样。

我的一位朋友，自己也是医生，一直是副主任医师，她一直希望她在退休之前要拿到主任医师，但由于她所在的医院是一个小医院，有名额，没有指标，所以她一直比较郁闷，当医院准备提升她时，结果确诊为乳腺癌。为什么呢，郁闷的。

我还有一个患者也是这样的，在科学院工作，心气非常高，写书、讲课等都做得非常好，总是希望自己完美，由于做不到完美，结果很不开心，最后得了乳腺癌。

由此不难看出，迅速摆脱糟糕的情绪，就是对乳房最及时的挽救。

附：玫瑰食疗药膳方选

1.治肝胃气痛：玫瑰花阴干，冲汤代茶服。

2.治肝郁吐血、月经不调：玫瑰花300朵，初开者，去心蒂，新汲水沙锅内煎取浓汁，滤去渣，早晚开水冲服。瓷瓶密收，切勿泄气。如专调经，可用红糖收膏。

3.治肺病咳嗽吐血：鲜玫瑰花捣汁炖服。

4.治风痹：陈玫瑰花（去净蕊、蒂阴干）9克，红花、全当归各4克。水煎去滓每日1剂，共服7剂。

5.治肝风头痛：玫瑰花4～5朵，蚕豆花9克，泡开水代茶频饮。

6.治乳痛：玫瑰花7朵，母丁香7粒，煎服。

7.治肿毒初起：玫瑰花去心蒂，焙为末，每次3克。

第二章　百合花——宁心润肺的“云裳仙子”

百合花有云裳仙子之称，而且象征着“百年好合”，因此向来深受人们的喜爱。不仅如此，百合还是上等滋补品，营养价值和药用价值都很高。具有润肺宁心，补脑健胃，抗衰老等功效。食百合可以清心、镇定、安神、治老年咳嗽哮喘、小便不畅、腹内寒热胀满病症。

性味：味甘微苦，性平

归经：归肺、心经

功能：润肺止咳，清心安神，补中益气，清热利尿，清热解毒，凉血止血，健脾和胃

主治：肺痨久嗽，咳唾痰血，百合病，心悸怔忡，失眠多梦，烦燥不安，心痛，喉痹，胃阴不足之胃痛，二便不利，浮肿，痈肿疮毒，脚气，产后出血，腹胀，身痛

1百合花：清心润肺保健名花

“风动翠条腰婀娜，不问春归自放花。”正当万紫千红的繁花渐褪的时节，翠绿纤柔的百合花又打破了夏日浓荫的寂静。

第9节：百合花 宁心润肺的“云裳仙子”(2)

说到百合花，自古以来就是文人墨客和歌者常常吟咏的对象，宋代大诗人苏东坡，用了最高级的形容词来描述百合花的美丽：“山丹得春雨，艳色照庭除。末品何曾数，群芳自不如”。据说，百合花在伊甸园里盛开的时候，魔鬼正在诱惑夏娃。此时周围的万物没有不被污染的，唯独百合花始终保持她自己的纯洁和清白。因此在古今中外，若论花的圣洁，非百合莫属了。所以人们常用它来比拟少女的纯洁、俊美。

正因为百合花具有这种其他花卉所不具有的纯洁和俊美，所以早在南北朝时期，它已经成为宫廷里的观赏名花了。梁宣帝曾用“接叶多重，花无异色，含露低垂，从风偃柳”的诗句来赞美它的超凡脱俗和矜持含蓄。至宋代种植百合花的人更多了。大诗人陆游也利用窗前的土丘种上了百合花。时至近代，喜爱百合花者也不乏人。昔日国家名誉主席宋庆龄平生对百合花就深为赏识，每逢春夏，她的居室都经常插上几枝。当她逝世的噩耗传出后，她生前的美国挚友罗森夫妇，立即将一盆百合花送到纽约的中国常驻联合国代表团所设的灵堂，以表达对她深切的悼念。

而在我国民间，老人华诞，送上一包百合瓣或百合花粉，表达出晚辈祝长者身健心宽、百事如意的敬意。好友结婚，送去一盆或几支百合花，也就带去了愿新人相亲相爱、百年好合的祝福。取的就是“百年好合”、“百事合意”之意。

当然，百合并不仅仅用于观赏，也常用于饮食和疾病防治中。宋朝王右丞说：“冥收到百合，真使当重肉。”意思是说，从很远的地方弄到的百合，像肉一样贵重。而在《金匮要略》一书中，张仲景就曾用它来治疗百合病，而《本草纲目拾遗》记载，百合是“消痰火，补虚损”的良药。《日华子本草》则说，百合是“安心，定胆，益气，养五脏，治癫癫啼泣，狂叫，惊悸”的良药。《本草纲目》说它能“宁心清

热”。诸如此类的记载还非常多。由此可见，百合和它的名字一样，对许多疾病都有很好的治疗功效。

说到百合花最主要的治疗功效，还在于清心安神和润肺止咳。

由于百合花是微苦的。而在中医看来，苦味的东西是入心经的，有泄降心火的作用，所谓“去心火而神自安”，因此，对于情绪烦躁、心神不宁、改善睡眠等都有很好的疗效，甚至像是抑郁症、焦虑症这类的患者都有一定的辅助治疗作用。如果您有这类困扰，不妨多食用百合。

当然，如果您不喜欢食用也没关系，在你的家里，放点百合花也行。如果您连伺候它都没时间，那你就换个假的，实在再没时间，你去买一个百合花的画儿挂着也可以。每天晚上睡不着的时候，闭上眼睛，但脑子里想着的是百合花。慢慢地闻它的幽香，想着它特有的纯洁和美丽，心气会逐渐平和，白天里所有的矛盾都解除了。我把这个方法介绍给一些人，很有作用。它可和安眠药不一样，吃上15分钟就睡着了，但是它没有任何的副作用。我们说养花爱花，你养了它，它也会养你。这就是心灵上的养护。

第10节：百合花 宁心润肺的“云裳仙子”(3)

一个高三男生，16岁，为了高考而昼夜苦读，每晚1点以后才入睡。开始还能一觉睡到天亮，以后便在床上辗转反侧，难以入眠，甚至通宵达旦未曾进入梦乡。从此以后，白天头昏头痛，记忆力锐减，时觉心慌意乱。他妈妈带他找到了我，我给他推荐了百合粥，她妈妈便亲自下厨做给爱子食用。早上一碗，晚上夜宵时又给吃一碗。如此连吃一周，便能安然入睡了，头昏头痛也消失了，之后仍每晨起一碗，一个月后头脑异常清醒，记忆力倍增，终于如愿以偿的考上了梦想中的大学。

另外，百合还特别适合于神经衰弱者。因为神经衰弱的产生，除精神因素外，身体器官功能的衰退和丧失也是其中的重要原因之一。所以，中医说它是“阴虚”。而百合有两种作用，就是滋阴、安神。因而，用百合治神经衰弱，效果良好。著名的“金匮百合知母汤”，就是用百合和知母两味中药合煎而成的。

百合还有一个非常重要的作用——润肺止咳。这种说法可见于《本草纲目》中，另外在药物学里，百合是被列入“肺经”的药物，是治疗肺部疾患的良药。所谓白色入肺，因此百合更是清肺止咳和治疗肺部疾患的绝上妙药。

传说古时候，东海有一群海盗，把妇女、儿童上百人劫持到一座孤岛上。第二天，海盗出海，狂风大作，掀翻了贼船，海盗全被淹死。孤岛上的妇女、儿童与外界隔绝，没有粮食，只有寻野草充饥。岛上长着一种开白色喇叭形花的植物，它的根部有一个白色的、圆圆的、如同蒜头一样的东西，食之爽口，于是便挖来充饥。吃了一段时候，不仅没有饿死，原先患有痨病咳血的人也恢复了健康。后来，他们被救回了大陆，并把救命的野草带回大陆栽种。因野草救活遇难者近百人，人们就给它起名叫“百合”。由此可见，凡肺部有疾患的人，

如肺结核、支气管扩张咯血、久咳不止、痰中带血等都适宜用百合进补。特别是用白百合止咳，具有立竿见影的功效。

除此之外，百合还有补中益气的功效，“中”指的是中焦，就是我们的脾胃，所以百合还有鲜花小人参的美誉。非常适合于体质虚弱者食用。

很多中医生常会给放化疗病人食用百合，取的便是百合的这种功效。因为百合本身是集清、润于一体的，也就是说百合有滋补的功效。大家知道在放化疗期间病人会很虚弱，正气也很亏损，百合本身有很好的强壮作用，作为一个滋补佳品来说非常好。

当然，由于中医有“以形补形，以色补色”之说，百合白色如玉，质润多汁，常食用百合，可以增加皮肤营养，促进皮肤的新陈代谢，使得皮肤细嫩、富有弹性。所以百合也是一种美容珍品，尤其对各种发热症治愈后遗留的面容憔悴，长期神经衰弱、失眠多梦、更年期的妇女面色无华，有较好地恢复容颜色泽的作用。另外对于湿疹、皮炎、疮疖、痱毒、痤疮等皮肤病，百合也有很好的辅助治疗作用。

第11节：百合花 宁心润肺的“云裳仙子”(4)

另外，百合还有一个非常特别的功效，叫止涕泪之功，也就是能够治疗迎风流泪这一类的疾病，这个记载早在陶弘景的《名医别录》就已经出现过了，唐代杰出的诗人和画家王维，晚年常常因眼部的疾病而泪流不止，使得视线模糊不清，后来他寻得一个食用百合的偏方，果然有效，眼疾明显好转。于是他题诗赞百合：“果堪止泪无，欲纵望乡目。”

百合为什么可以用于治疗迎风流泪呢，中医上讲：肝开窍于目，五脏六腑之精气上注于目，为什么我们年纪大了，我们身体不好了，我们的眼睛病会有这么多呢？这除了眼睛的，局部的病变之外，和我们全身的身体有关系。目得血而能视，而肝藏血，心主血，脾统血。还是这句话，气血旺盛了，你的五官就可以好，所以王维吃了百合之后，迎风流泪的病好了。

由此可见，百合是女性朋友健康美丽的良伴之一，会用百合，用好百合，健康美丽将与您同驻。

5 莲子百合薏米粥：美容佳品

我们上面谈到了用百合花美容，实际上，百合与百合花一样，同样具有美容功效。如何利用百合来美容呢？这里给大家介绍一种最简单的美容方法——百合莲子粥美容法。您可选用薏米10克，或者是20克的百合，加上10克左右的莲子来煲粥。

煲粥时，先把薏米跟莲子放在一起煮，半个小时后放百合，继续熬制 等薏米煮烂后（约一个半小时）即可。

其实不一定要放薏米，糯米、小米、玉米、紫米都可以。主要是根据自己的身体情况来选择放什么样的米。小米，偏于清热的，如果您火气比较大，可以选择放小米；如果您需要增加纤维，需要通通便，这个时候可以选择玉米；如果您年龄偏大，说明肝肾虚的情况比

较地常见，因此偏重于补肝肾，这个时候，可以用紫米。如果没有上面这些情况，放普通大米就好了。

尤其是一大家子人到了节假日，一个要放小米，一个要放大米，另一个要放紫米，那么怎么办呢？都放进去，比如我们的腊八粥，不仅是腊八，也不仅是八样，你现在放个十八样都可以。它代表是什么呢？品种多，它的结构营养就丰富。包括里面看到的银耳，百合，也可以加到这个腊八粥里面，是非常好的保健药膳。

第12节：金银花 清热解毒的药铺“小神仙”(1)

第三章　金银花——清热解毒的药铺“小神仙”

“有藤名鸳鸯，天生非人种。金花间银蕊，翠蔓自成簇”。芳香的金银花是我国古老的药物，享有“药铺小神仙”之誉。祖国医学记载，金银花性寒味甘，甘寒清热而不伤胃，芳香透达可以祛邪；既能宣散风热，又善清热解毒，可治疗各种热性病，如身热、发疹、发斑、热毒疽痈、咽喉肿痛及热毒血痢等，效果显著。

性味：性寒，味甘

归经：入肺经、心经、胃经、大肠经

功能：清热解毒，疏散风热

主治：用于外感风热，温病发热，痈肿疮疡，咽喉肿痛及热毒血痢等症

1 金银花：清热解毒的名品

说到金属，人们常以金、银、铜、铁作例子；说财富，也以金、银来概括。与财富相联系的金与银，在人们求富的欲望中，便从两种矿物升格成了财富的代名词，有人按此类推，以为金银花也是两种贵重的植物——金花和银花。其实作为藤本植物的金银花，虽说与金、银都沾上了，但它却不是稀有品种，每年六七月的时候，在乡间溪旁河畔、林缘湿地、地角屋边，都可见到黄白相间、娇丽多姿的金银花。既然金银花不是名贵花卉，那为何要以金银花来命名呢?

关于金银花名称的由来，有这么一个感人的传说。说是在很久以前，一对善良的夫妻生下一对可爱的女儿，一个叫金花，一个叫银花。她俩长得智慧伶俐，非常可爱。突然有一天，金花得了病，而且来势又凶又急，浑身发热，起红斑，卧床不起。请来医生看后才知道是热毒症，而且无药可医。银花听说姐姐的病没法治，整天守着姐姐。没过几天，金花的病更重了，银花也因为受到传染卧床不起。她

俩对爹妈说：“我们死后，要变成专门治热毒病的药草，不能让得这种病的人再像我们一样只能等死了。”

她俩死后，乡亲们帮着把她们葬在一个坟里。来年春天，百草发芽。可这座坟上却什么草也不长，单单生出一棵绿叶小藤。三年过去了，这小藤长得十分繁茂。到了夏天开花时，先白后黄，黄白相间。人们都很希奇，认为黄的就是金花，那白的是银花。想起两姐妹临终前的话，就采花入药，果然见效。从此，人们就把这种藤上的花称为“金银花”。传说归传说，不足为信。金银花之名的由来，是因为金银花初开花之时，花是纯白色的，以后逐渐变黄。由于有的花先开，有的花后开，于是在每一株上，既有许多新开的白花，又有许多后来变黄的黄花，黄的犹如金，白的比做银，所以称为金银花。

金银花虽然不是什么名贵花卉，但在药用价值上，却有“药铺小神仙”之誉，是享誉医界的保健名花。始创于清朝道光年间，拥有180多年历史的王老吉凉茶，就是以金银花作为原料来制作的。而在2003年全国暴发“非典”之时，由于金银花抗菌消炎，抗病毒疗效甚佳，因此成为了“非典”的首选药。而在甲流横行之际，卫生部办公厅、国家中医药管理局办公室公布的防甲流方案中，首选方案的主药就是金银花，由此可见，“药铺小神仙”之喻并非是浪得虚名的。

第13节：金银花 清热解毒的药铺“小神仙”(2)

说起金银花入药，有一段“药王拜师”的典故广为流传。

有一次，唐太宗患病，太医们束手无策。于是，太宗传旨召孙思邈进宫。孙思邈为唐太宗诊过脉，开了药方。一剂下去，唐太宗的病不见起色，后来又服一剂，仍不见效。当时唐太宗没有责怪他，让他先回家去。

孙思邈心里很不痛快，行走了半天，他来到一座山下，向山民讨口水喝。这户人家只有姐妹俩，以卖药材为生。她们对这位远来的客人很热情，姐姐用黄色花为他冲了一碗金花茶，妹妹用白色花为他冲了一碗银花茶。孙思邈每样茶喝一口，觉得味甘清淡，止渴清热，就说：“这两种花都可以入药。”

姐妹二人听罢，笑了起来。姐姐解释说：“这两种花其实是同一种花，刚开时白色，盛开时变黄，它叫金银花。莫说你，就是孙思邈也不认识假药呢，这次他在万岁爷面前丢尽了面子。我们进城卖药，那些太监把我们的药全都拿走，只给一点点钱。我们气不过，就用假药骗他们，为此连孙思邈也治不好万岁爷的病。”

孙思邈听罢，恍然大悟，当下“亮明”了自己身份，拜两位山姑为师，跟她们学习采药、制药，了解各种药性。然后，他采了些新鲜药回宫，一剂就把唐太宗的病治好了。唐太宗接受了他的忠告，要太监上市买卖公平，并封孙思邈为“药王”。

后来，“药王”以金银花为“君”；甘草、生地、桔梗为“臣”，配制成“甘桔汤”方剂。至今，凡中医师开“甘桔汤”，都会自然而然地想起虚心好学的“药王”——孙思邈。

由此可见，“药铺小神仙”的称号，与金银花特有的药用功效是分不开的。

说到金银花最常用的功效，当属清热解毒。宋人张邦基《墨庄没录》中载有一则故事，崇宁年间，平江府天平山白云寺有几位僧人，

在山上采回一篮野菌，便煮熟饱餐一顿。不料野菌有毒，僧人们上吐下泻不止。其中3位急忙采来金银花鲜品吃下，结果平安而愈，而另几位则枉死黄泉。由此可见金银花的解毒功效是何等强大。金银花之所以能够解毒，这由它的性味所决定。我们说金银花性微寒，味甘，性微寒说明它能够清热，而在中医看来，毒和热总是相生相伴的，大家在哪个季节最容易食物中毒呢？自然是在夏季了。如果体内的环境像夏天一样湿热，是不是容易滋生细菌和病毒呢？所以我们说大部分的清热药都具有解毒的功效。

台湾名医张步桃先生曾经讲过这样一件事情，说是有个电子工厂的老板带着员工到台湾南部观光旅游，参观药厂，一进去每个人都发一包黑药丸子，很多员工当场就吃下去，因为它标榜有病治病、无病强身。老板那一包留着半夜起来吃，一吃不得了，头跟猪八戒一样，嘴唇肿起来，这些问题都不大，最严重的是海绵体肿得很大，他不敢看西医，因为西医一定说他去胡搞。所以打电话给张步桃先生，向他求救，张步桃先生让他煮绿豆吃，结果吃着吃着，生殖器的海绵体消了，脸肿也消了。绿豆之所以能够解毒，与金银花一样，同样得益于它的清热功效。

第14节：金银花 清热解毒的药铺“小神仙”(3)

当肌肤在莫名其妙间产生例如粗糙、暗沉、油腻等诸多问题时，与体内有毒素也有很大的关系。因此食用金银花，也可起到排毒养颜的作用，特别在祛痘方面，效果尤佳。

由于金银花具有清热解毒的功效，所以在长江以南各省尤其是广东、广西地区，人们夏季历来喜饮金银花制品来清热解暑，清疮祛瘁，保护食欲。

《本草纲目拾遗》中称道金银花“能开胃宽中、解毒消火，暑月以之代茶，饲小儿无疮毒，尤能散暑”。因此，夏天无论居家、旅行，尤其是从事重体力劳动及高温作业的人员，常食用金银花茶对健康无疑是很有好处的。

除了清热解毒，金银花还有一个作用，那就是延年益寿。例如，明代李时珍在《本草纲目》中就说它有“久服轻身长年益寿”的作用；1500年前的一代名医陶弘景，对金银花则更是推崇备至。他在著作中写道：“忍冬（即金银花），煮汁酿酒饮，补虚疗风，此既长年益寿，可常采服，而仙经少用。凡易得之草，人多不肯为之，要求难得者，贵远而贱近，庸人之情也”。你看，他在为金银花遭人轻慢而喊冤叫屈呢！在清代宫廷中，慈禧喜用金银花泡茶饮。乾隆的养阴抗老方“延寿丹方”中也少不了金银花。然而自清代以后，金银花的延年益寿作用却逐渐被人们所遗忘。这不能不说是件憾事。

2 金银花露水，消暑去痱夏日凉茶

为了让金银花更好地为我们的健康服务，下面，我来教大家一些简单的食用方法。最简单的食用方法是什么呢？就是泡水饮用。现在药店里有一种叫金银花露的药水，是颇受人们欢迎的夏季时令药。它就是以金银花为原料，采用现代工艺加工而成的。每逢炎暑，人们往往会买上几瓶金银花露，用来防病祛暑。事实上金银花水的制法很简单，可以自行配制：取金银花50克，加水500毫升，浸泡半小时，然后

先猛火，后小火熬15分钟，倒出药汁，再加水熬，取二煎药汁，然后将药汁一并盛装，加盖后放入冰箱备用。代茶饮服时，若加些少许橘皮，味甜清香，可作为夏令常服的保健饮料，是清热解暑的良品。

据《植物名实图考》记载："吴中暑月，以花入茶饮之，茶肆以新贩到金银花为贵。"由此可见，金银花泡茶饮，是一种解暑热的良药。当然对于女性朋友而言，这种金银花茶还具有养颜的功效。据清朝《御香飘渺录》一书中记载，慈禧对品茶颇有兴致，她尤其喜欢用金银花泡茶，还说"伊的茶碗内差不多每天必有几朵野天冬花浮在上面"。当然，慈禧对这金银花茶的使用，不仅仅限于饮用，还用来护肤。"太后将安息前半个时辰光景，先把面上那些鸡子清用肥皂和清水洗去以后，接着便得另外搽上一种液汁"（金银花蒸馏液）。"这种液汁能使太后方才给鸡子清蹦得很紧的一部分皮肤重新松弛起来，但又能使那些皱纹不再伸长和扩大，功效异常神奇伟大。"

第15节：金银花 清热解毒的药铺“小神仙”(4)

我有讲到了，用花保健是因人而异的。我们用花为养生保健品时，要区别对待。我们长说天人合一，中医讲，在不同的季节里，人体的体制、状态是不一样的。我们可以考虑在一年不同的季节里，采用不同的用法。中医讲五季，春、夏、长夏、秋、冬。长夏就是在夏秋交接之际，天气热湿气重。和我们的五行，五脏是有关系的。就针对粉刺而言，一个人在不同的季节，不同的时间里，可在金银花水里加上不同的原料。比如说春天，有许多野菜，其中荠菜是一种很好的野菜，它同时有清热解毒排毒的作用。我们就可以用金银花和荠菜煮水，煲汤。夏天的特点是，烈日炎炎，人往往容易心烦意乱，中医讲就是有心火、肝火。这个季节我们就用莲子心，它可以起到清心火解暑热的作用，可以用金银花和莲子心泡水喝。长夏的最大特点是湿，湿气很重的时候，就可以将金银花与一些藿香、佩兰一同泡水，可以解暑湿。秋天干燥，我们可以用金银花和梨煮水喝，可以生津止渴。到冬天了。天气冷，风大，我们可以用金银花和菊花来泡水喝。但是我们饮食上一定要注意“四少一多”，四少是少辛辣，少荤腥油腻，少甜食，少发物；一多就是多吃新鲜蔬菜水果，加强清热解毒。

4 金银花银翘饮，治疗青春痘的最佳饮品

说起“银翘解毒丸”，不知道的人恐怕不是很多。这种治疗感冒的常用药，银指的是金银花，而翘指的是连翘。金银花和连翘配伍，是一对非常经典的组合。由于它有清热解毒的作用，所以我们往往在伤风感冒，发烧，口干舌燥，咳嗽，大便干燥的时候，也就是我们中医称为外感温热的时候，用银翘解毒丸。其中的两味主要就是金银花与连翘，二药皆轻清宣散，既能解表热，又能泄里热而解毒，所以对于有高烧的人，二药常联袂使用，效果非常好。不仅如此，对于痈疽肿毒，红肿热痛等疾病，这两位药也是必不可少。之所以要用这两位药配伍，是因为这两味药虽然功效相似，但却也各有所偏，金银花是偏

散表热，疏解肺胃热邪的，而且由于其味甘，所以不会伤到我们的胃气，而炒过之后后又能凉血，所以用于热毒血痢等症；而连翘在清热解毒方面，则主要能够清泻心火和散上焦的热，并且有消肿散结的作用，因此常用于治疗疮痈疽疡结核等证，无论有无热毒，均可应用。此外，连翘还有利尿通淋的作用，而金银花则无此作用。二者配伍，运用更加广泛，功效更加强大，所以我们说它是一个经典的组合。

提到清热解毒，我们中医所讲，可以分成两大类，一类是阳证，另一类是阴证。阳证主要是由于温、热、毒、邪引起的，它的主要表现可用4个字概括，红、肿、热、痛。如果面色有些红，如果自己感觉有点热，有点肿，还感觉疼痛，这就是阳证，它的原因主要在于热毒。可以这么说，在皮肤科，碰到阳证的这种患者，我们首先选用的就是金银花。有一个很出名的方子叫“五味消毒饮”，包括金银花、野菊花、蒲公英、紫花地丁、紫背天葵，主要就是用于治疗阳证的患者许多年轻人最苦恼的就是青春痘，影响美观，有的是反反复复地发作。那么除了治疗外，就可以比较长时间地喝金银花银翘饮。金银花银翘饮的制作方法是：金银花、连翘各10克，加水适量，煮沸约5分钟，连渣装满一暖水瓶，当茶饮用1天，连服10剂为一疗程。

第16节：菊花 平肝明目的延寿名花(1)

第四章　菊花——平肝明目的延寿名花

“薄雾浓云愁永昼，瑞脑消金兽。佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦。”由于菊花开在深秋，赋得秋凉肃气。具有散风清热，平肝明目的功效，可用于治疗风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花等病症。

性味：性微寒，味甘，苦

归经：入肝经、肺经

功能：散风清热，平肝明目

主治：风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花

1 小小菊花功效多，散风清热又明目

深秋，飒飒凉风使青翠欲滴的草木相继枯萎，使万紫千红的鲜花凋零败落。此时，菊花却傲然挺立，竞相开放，漫山遍野地开着的金色菊花，不禁使人想起《西厢记》的名句：“碧云天，黄花地，秋风紧，北雁南飞。”

菊花是我国十大名花之一，具有悠久的栽培历史。早在公元前5世纪的《礼记》中已有“季秋之月，鞠有黄华”的记载。周文王时代的《致富全书》中，详细地记述了菊花的品种、繁殖、栽培和管理。公元9世纪前后，菊花经朝鲜传入日本，16世纪末传入欧洲，19世纪初又传到美洲。今天，我国菊花品种已达两千多个，开遍了全世界，成为世界的名花。

古往今来，历代的文人墨客都喜欢把菊花作为歌咏描绘的对象，形成了独特的菊文化。古画里就有“梅、兰、菊、竹”四条屏。不少诗词把菊花人格化，当做安于贫穷、不慕荣华、有骨气的人的象征。“黄花晚节香”，就是古人用菊象征人品质的高洁。晋代陶渊明写了许多菊花诗，赞美“秋菊有佳色”，描绘了“采菊东篱下，悠然见南山”的令人

神往的境界。而唐末著名起义领袖黄巢的菊花诗中，诸如“我花开后百花杀”、“满城尽带黄金甲”等句，语调斩截，气势凌厉，这些石破天惊、走雷挟电的诗句，像一簇簇闪动着反抗精神的火焰，闪烁在历代反抗权威者的民众心中。

而在我国民间，也流传着很多关于菊花的故事，早在两千多年前，汉代的应劭在《风俗通义》里说：河南南阳郦县（今内乡县）有个叫甘谷的村庄。谷中水甜美，山上长着许多很大的菊花。一股山泉从山上菊花丛中流过，花瓣散落水中，使水含有菊花的清香。村上三十多户人家都饮用这山泉水。一般都活到130岁左右，最低的也有七八十岁。汉武帝时，皇宫中每到重阳节都要饮菊花酒，云“令人长寿”。

另外，在我国的饮食文化中，菊花菜可说是亮点之一。宋代名菜中就有菊花馈。火锅中放进菊花瓣，半熟时捞出来吃，会令人满口芳菲。

当今有不少脍炙人口的菊花名菜，如广东的“腊肉菊花饼”、“菊花蛇羹”，杭州的“菊花烩三丝”、“菊花咕老肉”，北京的“菊花色球”、“菊花肉”等。

第17节：菊花 平肝明目的延寿名花(2)

除此之外，菊花还是一味著名的中药。菊花入药的历史，可见于我国第一部药物学专著《神农本草经》。在《神农本草经》中，菊花被列为上品，说它“主治诸风头眩、肿痛；目欲脱，沼出；皮肤死肌，恶风湿痹。久服利血气，轻身耐老延年”。《荆楚岁时记》上说：“九月九日佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，令人长寿。”史正志《菊谱?序》说：“汉俗，九月饮菊酒以拔除不祥。”而到了明朝，药王李时珍在《本草纲目》中对它更是倍加推崇：“菊春生夏茂，秋花冬实，饱经霜露，备受四时之气，叶枯不落，花槁不谢。其苗可蔬，叶可嚼，花可饵，根实可药，囊之可枕，酿之可饮，自本至末，罔不有功。”文绉绉的一大篇，其实就是说菊花春生芽，夏叶茂，秋开花，冬结子，不畏风霜，四季常绿。它的苗可做菜，叶可生吃，花可做糕饼，根和种子可入药，还可做药枕、酿药酒。最终归纳起来，就一句话的事儿——菊花从头到脚都是可用之材。

那么，作为药用的菊花，具有什么样的治疗功效呢?

首先，在我国古代，菊花是延年益寿的保健用药。汉代的时候，帝宫后妃以菊花酿酒，称之为“长寿酒”。三国时代，曹操的儿子，魏文帝曹丕，曾经给他的好朋友钟繇写了一封谈菊花的信，信上写到，派人送给他一束菊花，因为在秋天万木凋谢的时节，只有菊花绚丽多姿，茂盛地生长，可见它有天地的真气，是使人延年益寿的好东西，因此送来供他研究长生的道理。诗人陶渊明也在他的诗中常提到菊花，并有“酒能祛百病，菊解制颓龄”的说法。

而实际上，菊花是入肝经的，肝开窍于目，因此最主要的作用是清肝明目的。《温病条辨》里有个处方叫桑菊饮，就有桑叶与菊花的组合，不仅可以治疗感冒，对眼科疾病也能发挥很好的效果。有一本古医学名著叫《冷庐医话》，里面也有特别提到养护眼睛最好的方法，就是菊花、枸杞这两味药，做成药丸就叫做杞菊丸。而唐朝的孙

思邈医师有几本传世的著作，除了《千金要方》、《千金翼方》，还有一本眼科专书《银海精微》，里面有许多关于眼疾的讨论。只要看过此书，相信对菊花在治疗眼科疾病方面的功效会有更深一层的理解。而在民间，也有“菊花二朵一撮茶，清心明目有寿加”的谚语。

正是因为菊花的这种功效，所以我才特别为女性朋友推荐它，因为现代白领女性有两个特点，就是想得多、看得多。别看我们头脑里想想问题，好像不费力气，实际上，它消耗的能量大着呢。心主神明，肝藏魂，脾主意，肾主志，人一思考起来，意、志、魂、神明，都得一块儿动，心、肝、脾、肾都得参与。而心主血、肝藏血、脾统血、肾藏精，这四脏都参与人的思考，必然要大量地耗精耗血。所以，思虑过度往往使人精血不济，形容枯槁。看得多，就是用眼过多：看书多、看电脑屏幕多，紧张繁忙的现代生活也让人不得不时刻“眼观六路”，过个马路还得左看看，右看看。《黄帝内经》明言“久视伤血”，而现代人哪有什么时间来闭目养神？长期这样下去，血就在暗中消耗掉了。这也是“血的代价”啊！只不过，这些血是看不见的。要弥平我们为生活付出的“血的代价”，就要养肝。因为众所周知，肝是造血的；中医也讲，肝藏血，要养肝，要明目，怎么办？多多食用菊花就可以了。

第18节：菊花 平肝明目的延寿名花(3)

另外很多女孩子在14岁月经初潮来临后，因月经失血而忽然出现视力下降现象，我建议她们多吃一些菊花。另外，菊花另一个显著作用就是治疗中老年人的“老眼昏花”，老眼昏花是由于肝肾两虚，用菊花配以其他的药物滋补肝肾，就是对证的良药。很多眼病的疑难杂病，看似没有头绪可治，饮菊花茶后往往会有奇效。

另外，由于菊花性味清凉，又能平肝祛风，所以是治疗头目风热的常用药。常用于外感风热而发生的头疼目痛，肝阳上升引起的头晕、目眩等症。

去年春天，有个朋友跟我说她头晕非常的厉害，感觉头重脚轻，好像脚不是踏在地上，而是浮于空中。虽然表面上看是感冒的症状，但我确切地知道不是感冒，而是肝风上扬，于是让她去买来杭白菊一包，一次性放入烧开的水中。温凉之后喝了一大杯，这位朋友按照我的方法使用之后，头晕症状很快就消失了。在这里，使用菊花的目的就是用来调理肝气的。

在自然界里，春天时肝气向上升发。一般正常的人，肝气升发会有限度，这属人体的正常生理现象，并不会表现为异常的疾病状态。而有些人因为先天体质的特殊，往往肝气会升发得失去控制，出现升发太过的情形。此时使用白菊花，能除头部的燥金之气，并使头部皮肤的毛孔疏松，从而宣泄掉蓄积于头部的过多肝气，解除头重脚轻的症状。

3 菊花酒与菊花膏：延年益寿的良药

菊花除可以用于泡茶外，还可用于酿酒，菊花酿成的酒，醇味无比，其妙无穷。菊花酒是养生治病的良药。

用菊花酿成的菊花酒是历来受养生者喜爱的强壮剂之一，它不仅可延年益寿，强身壮体，而且还可兼治头晕、咳嗽、便秘等病症，实为居家养生之良品。

菊花酒是菊花盛开时与粳米酿成的酒。《续齐谐记》说，东汉桓景随费长房学道多年。有一天，费长房告诉桓景，九月九日这一天，你家中会有大灾难，你快速赶回家里，让全家人各做一个装茱萸的绰袋系在手臂上，登高饮菊花酒，可以消灾难。桓景依其言，全家人得以免于疫病。这个近乎神话的故事，反映了人们冀望避瘟疫，求健康的殷切愿望，同时也说明了菊花酒在古人心中的地位。

泡制菊花酒，简单易行，人人可做。其方法是把杭白菊2000克、枸杞子500克、当归500克、生地黄1000克加水适量煎汁，用纱布过滤后待用。用糯米3000克，淘洗后加清水适量煎至半熟，沥干。与菊花药汁混匀蒸熟，拌入适量酒曲，装入瓦坛中，包好发酵，直发到有甜味时即成。宋代的大诗人陆游有一次生病卧床，饮了几杯菊花酒，立刻来了精神，可谓“酒到病除”，于是忍不住诗兴大发一番：“菊得霜乃荣，惟与凡草殊。我病得霜健，每却童子服。岂与菊同性，故能老不枯。”

第19节：菊花 平肝明目的延寿名花(4)

对于有便秘的人可用制成的菊花酒10毫升，胡萝卜或包心菜榨汁60毫升，苹果榨汁约100毫升，蜂蜜适量。先将前三味调和，再据自己的喜爱加入适量蜂蜜。此剂既可祛便秘腹胀，又可强精健体，可谓是一举两得的饮料。

除菊花酒外，菊花膏也是菊花一大经典食疗方。慈禧太后特别善于保养，长期服用各种药膳和补益药。那本赫赫有名的《慈禧光绪医方选议》中记载，菊花延龄膏是慈禧一生中最喜爱的、常服的药膳，老年时更是每天必服。菊花延龄膏的做法是：菊花瓣适量（干、鲜均可），洗净加水煎煮，去渣熬成浓汁，再拌入适量的蜂蜜制成膏状。每次10克，温开水冲服，每日3～4次。这款菊花延龄膏具有疏风泄热、清肝明目、解毒消肿和滋补的作用。

此外，慈禧太后也很喜爱菊花火锅，《御香缥渺录》一书中还详细记载了其煮食方法：选白菊花瓣洗净，待火锅溺沸，先下鱼肉片，后下菊花瓣，使火锅倍加清香可口。

5 小小野菊花：解毒又降压

上面我们谈的菊花，不包括野菊花，大家注意，野菊花和菊花是有很大区别的，在山野荒坡或田边路旁，有时可以看到花形和叶状与菊花有些类似的黄色小花，这就是野菊花。与菊花相比，它的叶小而多尖，花小而多蕊。品尝气味，更与菊花明显不同。所以古人称菊花为“真菊”，称野菊为“假菊”。真菊气香而味甘，而野菊气恶而味苦，所以又称“苦菊”。

李时珍在《本草纲目》中明确指出：“菊类有甘、苦二种，食品须用甘菊，入药则诸菊俱可。”这是说甘菊可食可药，野菊则只供药用而不宜食用。

野菊花很苦，清热解毒，清热苦心，它是苦寒的，上文所讲的菊花是，微寒微苦，发甘的，而野菊是苦寒的。有一个很出名的方子，

叫做五味消毒饮，凡是内热真正重的，属于治疗的，已经发烧，长包、长疮、长疖，感染化脓了，可用五味消毒饮，这五味就是就是野菊花、蒲公英、金银花、紫花地丁、紫背天葵，其中最重要的一味就是野菊花，而蒲公英、金银花就是加强清热解毒的作用。但不赞成大家将野菊花泡水长期的当水喝，因为它的苦寒力量太大。另外注意一点，苦寒太多的东西，是会伤脾胃的，所以如果内热很重，喝一天就可以了，不要连续服用。

下面，我给大家介绍几个具体的方子，供大家选择使用。

第一个方子是治痤疮的，其具体做法是，取野菊花粉10～15克。用水、蛋清或牛奶，调成糊状涂于面部30分钟后清洗。我赞成大部分人用水调制用水，因为有些人对鸡蛋过敏，有些人对牛奶过敏，所以保险一些就用清水。

第20节：菊花 平肝明目的延寿名花(5)

这个方子不仅能够治疗痤疮，还能治疗婴幼儿的湿疹、羊胡子疮，甚至大人身上的有些皮肤病，都可以治疗。

第二个方子是洗澡用的，拿野菊花洗澡，对大便干燥，头癣，湿疹都有一定作用。

怎么洗呢？就是拿50克的野菊花，用纱布包上，熬一下把熬得的水倒在浴盆里面，再洗。这个包第二天、第三天还可以用。

另外，患有阴道炎、尿道炎或痔疮疾病的朋友，还可以用野菊花熬水以后，连熏带洗，效果也非常好。

在治疗宫颈炎时，可将野菊花粉适量涂敷于宫颈，每日一次，连用3～5天。这里要注意一点，要经过消毒，现在医院里面，有已经制好的野菊花粉，如果自己买的野菊花粉没有经过消毒的，弄不好会感染。所以最好去正规的医院、药店购买。

泌尿系统感染，对女性朋友而言是比较多见的一种疾病，我们往往叫三尿症状，尿频、尿急、尿痛，尤其是老年人。用野菊花治疗这类疾病时，可以把野菊花加上海金砂，清热利尿，作用很大。一副药，熬两次，早晚各一次。不要多喝，它是治疗性的。一般来说，它的配伍比例是1:1，有的时候，野菊花可用得多一点，20克，海金砂10克。用这个方子来治疗泌尿系统感染，效果非常好。

当然，野菊花的使用也是有禁忌的。经常有胃疼的人，常肚子疼的人，中医叫做脾胃虚寒，中焦虚寒，对于这类患者野菊花就不能用了，总而言之没有热象的，尤其是有虚寒之象的，就不要用了。哪些症状属于热象的呢？四个字，红、肿、热、痛，有这四个字的就可以用野菊花，如果不红、不肿、不热、不痛，属阴证的千万不能用。另外还有一点非常重要，那就是不宜久服。因为野菊花和菊花不一样，它是我们的处方用药。不像菊花，大家都可以喝菊花水，菊花茶。野菊花苦寒，苦寒是伤胃脾的，病好了马上就要停。

现代研究还发现，野菊花还有降压的作用，有人用野菊花流浸膏治疗高血压病人，大多数患者血压下降，头痛、头胀、失眠等症状也随之好转。

正因为野菊花有助于降低血压，并能改善高血压病人的头痛、头胀、眼红、失眠等症状，所以一些用于高血压病的成品药都采用野菊花。珍菊降压片中，野菊花膏粉和珍珠层粉共同成为药中的主要药物，并配以双氢氯噻嗪和芦丁。另有一种中西药合用的降压药复方罗布麻片以及纯中药制剂的降压冲剂，其中都含有野菊花。

由此可见，从前专治疮毒的野菊花，现代又成为辅助治疗高血压的中药了。

第21节：茉莉花 理气开郁的花茶至尊(1)

第五章　茉莉花——理气开郁的花茶至尊

茉莉花香气甜郁、清雅、幽远，沁人心脾，有“人间第一香”之美誉。而在中医看来，由于其花性温，味辛，微甘，因此有清热解毒、辟秽、和中之功效。常用于治疗湿浊内阻、胸部不舒、泻痢腹痛、头晕头痛、目赤、疮毒等病症。

性味：性温，味辛、微甘

归经：入脾经、胃经、肝经

功能：理气止痛，辟秽开郁

主治：湿浊内阻、胸脯不舒、泻痢腹痛、头晕头痛、目赤、疮毒

1 茉莉入药一室香，健胃消愁不用愁

“好一朵美丽的茉莉花，芬芳美丽满枝丫……”这首赞美茉莉花的江苏民歌，不仅歌词优美，唱起来也十分动听，仿佛亲临仲夏之夜，茉莉花舒展开洁白的花瓣，飘散出馥郁的芳香，沁人心脾。茉莉花以芳香闻名于世，曾被誉为“人间第一香”。若论其香之浓、清、远、久，它都居群芳之冠，所以茉莉花以其浓郁特异的清香，赢得了历代文人墨客的赞赏。南宋著名诗人刘克庄赞茉莉花：“一卉能熏一室香，炎天犹觉玉肌凉”。宋代江奎甚至放言“他年我若修花史，列作人间第一香”，在他心中茉莉花已独占花魁。宋代诗人许雪野的一首诗或许道尽了人们对茉莉花喜爱的因由：“自是天上冰雪种，占尽人间富贵香，不烦鼻观偷馥郁，能使心地俱清凉。”

据说，在外国香水引进之前，我们中国人的一种名贵“香水”便是茉莉花。她不但极香，而且香中有着清婉柔淑的独特韵味，花期又很长，在北方也能长达五个多月。从小满一直开到深秋，因而是古时的“八芳”之一。古代的女子们巧手串成茉莉花球，挂在身上或帐幔中，用以熏香。而宋代宫中竟置茉莉等香花数百盆于广庭，鼓以风轮，满殿清芬沁人，多么令人神往。

茉莉花的芳香气息又启迪人们用它来制茶叶，结果，在中国饮茶用茶的茶文化中又增添了“香片茶”的芳名。并最得北方人的喜爱；更有些美食家别出心裁。他们把茉莉花采来后去蒂，浸泡在白酒中，加入细砂白糖，约一个月后饮用，不逊于琼浆玉液。另外，而在万物皆可入药的中国，茉莉花不仅是美食外，还是一味中药，关于茉莉的治疗功效，还有这么一段趣闻。

说清代医家叶天士医术精到，30来岁时即名扬天下，民众称他为“天医星”。不料八仙之一的吕洞宾知道后不服气，便扮成一位白发翁，找到叶天士，诉说耳心疼痛难忍。叶天士随便一笑道：“菜油浸茉莉花，滴耳即可也。”不料吕洞宾仰天一笑道：“哈哈，叶天士也如此头痛医头，医术不可尔尔。”叶天士本有些恼怒，但转念一想，老翁说的也不无道理：人体七窍相通，血脉相联，治病当求其本，便诚恳求教。吕洞宾未料他如此谦虚，便伸手让其诊脉，并考问道：“脉象如何？”叶天士沉思片刻，自言自语道：“六脉平和，非仙即怪!”吕洞宾大吃一惊，迅即飘然而去。是夜，吕洞宾托梦叶天士，赞道：“先生果然不愧为天医星下凡，那茉莉乃人间第一香，治耳心疼确有奇效。佩服，佩服!”这段故事是否是真，且不考究，但茉莉花有不少医疗作用却是事实。

第22节：茉莉花 理气开郁的花茶至尊(2)

要说起茉莉花最主要的药用功效，那就是理气解郁了，而茉莉花之所以能够理气解郁，同样得益于它的馥郁芬芳。从古至今，中医都非常重视药香治病的作用。《红楼梦》第五十一回：贾宝玉为晴雯请医生治感冒，开了药，并命把煎药的银吊子找了出来，就命在火盆上煎。晴雯说："正经给他们茶房里煎去罢咧!弄的这屋里药气，如何使得？"宝玉道："药气比一切花香还香呢!神仙采药烧药，再者高人逸士采药制药最妙的是一件东西!这屋里我正想各色都齐了，就只少药香，如今恰全了。"这一段话不是痴公子的疯话，也不是对晴雯取乐和安慰，这实际上是医学上"药香治病说"。

《红楼梦》中薛宝钗的冷香丸也是香的。其中四味药是春天开的牡丹花蕊、夏天开的白荷花蕊、秋天开的芙蓉花蕊、冬天开的白梅花蕊，此外还有作引子的一包药末"异香异气的"叫做"海上仙方儿"，用这香药给宝钗，治疗喘咳效果甚佳。

当然。各种花草香味的药用性能是各不相同的。比如：月季花活血调经，用于痛经、月经不调；白菊花平肝明目；天兰花消除疲劳，镇静催眠等。而茉莉花的香味，则具有理气开郁的功效。《本草纲目拾遗》中说："其气上能透顶，下至小腹，解胸中一切陈腐之气"，《本草逢原》说："茉莉花，古方罕用，近世白痢药中用之，取其芳香散陈气也。"因此当我们在生活中遇到亲人的离别，或者在公司上班遇到愤怒的事而又不能发泄时，不妨泡上一杯茉莉花茶，在家里听一听音乐，往往能起到事半功倍的效果。另外，也可适用于防治肝气郁结引起的胸胁疼痛、妇女痛经等病症。

除了理气开郁外，茉莉花的另一个主要功效，就是化湿和中，中指的是处于中焦的脾胃，由于茉莉花具有性温的特点，所以是一种健胃的常用食品和饮品。身为都市中的繁忙一族，白领女性的胃病发病率相当高。不要以为胃病仅仅是带给你腹痛、恶心、食欲不振等不

适，或者是无法再好好享受美味而已，如果你忽略它，会导致什么情况呢？可能会穿孔，甚至会转化成胃癌，威胁你的生命安全，这时再后悔可就来不及了。所以白领女性们，不管多忙都要挤出点时间来调理自己的胃，怎么调理呢？多食用或者饮用一些茉莉花制品不失为一种非常好的调理方式。

除此之外，茉莉花还常常作为化妆品来使用。

紫茉莉花由于汁液颜色好看，常用做胭脂的原料，不仅可使面颊红润粉白，而且散发花香。《草花谱》说："紫茉莉草本，春间下籽，早开午收，一名服脂花，可以点唇，子有白粉，可傅面。"文中说，紫茉莉也"可以点唇"，是因为古时"胭脂"一词并非专指腮红，而是包括腮红和口红两种。《红楼梦》中曾讲到宝玉送给了平儿一盒紫茉莉花脂，就是用上好的紫茉莉花拧出汁液，澄清去滓，再加上花露，兑入香料，调配而成，以轻、白、红、香而为上品，所以"只用细簪子挑一点儿抹在手心里，用一点水化开抹在唇上、手心里就够打颊腮了。平儿依言妆饰，果见鲜艳异常，且又甜香满颊。"从这里也可以看出，打腮红和点绛唇，都是用的胭脂。现在，很多人以为直接把茉莉花作为化妆品的时代已经一去不复返了，但实际上，我们仍然可以利用茉莉花水来保养肌肤，因为茉莉水能够平衡皮肤的油脂分泌，所以特别适合中、油性皮肤的女性；另外茉莉花水还可作为随身携带的香水，让你的每一天都过得幽香而舒适。

第23节：茉莉花 理气开郁的花茶至尊(3)

3 常饮茉莉花茶：让口气清新起来

说起茉莉花茶的受欢迎程度，当数在京津地区了。有的老北京人酷爱花茶，甚至到了非花茶不饮的地步。据说唐朝初期，北方人还不懂得喝菜莉花茶，后来北京有个年轻的茶商叫陈古秋，他在冲泡茶时首次加进了芳香馥郁的茉莉花，使原来苦涩的茶水，一下子变得甘酵美妙起来，并且使茶室中终年都飘荡着令人舒爽的茉莉花的香味。于是，一传十、十传百，茉莉花茶从北京传至北方各地，人们普遍地开始购饮花茶，陈古秋也一举成为了巨富。这个故事只是一个传说，它反映出了北京人对茉莉花茶的喜爱，其实北京人喜欢品饮花茶是因为这里原来的水质不好，多为苦涩的硬水，冲泡出的红、绿茶茶汤香低味淡，品质欠佳。而饮花茶不仅能够掩盖不良的水质，并且它具有浓郁的茶香。

人们之所以喜欢喝茉莉花茶，还有一个非常重要的原因，是因为茉莉花茶具有祛除口臭的作用。对于口气，也就是平常大家所说的口臭，一种是暂时性的，比如说这个人吃了好多生大蒜，肯定说话时就带有蒜的味道，如果吃了几个螃蟹，肯定吃完饭以后，嘴里和手上都会有海鲜的味道。当然这是暂时性的。如果你刚吃完饭就通知有一个社交活动，怎么办？那么就泡上一壶茉莉花茶来减少口臭。当然，这样只能是急则治标了，只能应付临时的情况。

由于口臭、体臭是人的全身状况有联系的，所以要让茉莉花茶发挥其除臭功效，还需要其他一些食物或是药物的帮助。

我们最多见的有这么几种情况：一种是由于胃热引起的，一种是由于肺热引起的，还有一种是由于阴虚引起的。什么叫胃热呢？有一种人胃口很好，吃的很多，并且就喜欢吃鸡鸭鱼肉，荤腥油腻，他的肠道往往不是很通畅，说话的时候就会有口臭。怎么办呢？在茉莉花茶里面再放上生熟山楂各10克，有助于减轻胃热，帮住消化。当然，

如果胃热很重，那就得去看医生了，但可以在看病的同时，在家里饮用这种茉莉花茶，连着喝一个礼拜，并在这段时间少食用鸡鸭鱼肉，荤腥油腻。

第二种情况是肺热的，这是在我们的男性朋友中，比较多见的，因为喝酒、抽烟都会引起肺热。由于很多原因，很多人一下子戒不掉，嗓子总感觉有分泌物，经常咳嗽时还有一些痰，我们把这种症状叫做肺热。这些人牙是黑色的，舌苔很厚。这时候除了喝茉莉花茶之外，还可以放鱼腥草10克，鱼腥草有些不太好闻，有鱼腥味，但是清肺热的功效却是很好的。同样可以饮用一个星期的。

第三种情况是阴虚，比如说50岁以上的中老年人，到口舌干燥，尤其是在干燥的季节，比如说在春天患干燥综合征等。有些时候手心脚心有些发烧，但体温不高，心里面有些烦热，我们叫做五心烦热。这类病症往往就叫做阴虚。怎么办呢，可以在茉莉花茶里加上10克的石斛，喝上一个礼拜，并配合着治疗，口臭就可以减轻一些。

第24节：梅花 疏肝和胃的百花之魁(1)

当然，除了茉莉花茶之外，茉莉花粥也有健脾、开胃、疏肝、理气的作用。还可在喝茉莉花茶的时候放适量的蜂蜜，蜂蜜有通便的作用，它与大黄、芒硝不同，蜂蜜不仅具有润便的作用，还可以养精、生津。

饮花茶是非常讲究方法的，茉莉花茶也不例外。无论是饮茶还是饮花，我们都强调一口为喝，三口为品，对于好茶、好花我们都应该品。怎么品，早上空腹的时候泡上一壶茉莉花茶，倒上一杯喝一口，不要咽下去，放在舌头上，轻轻地吸一口气，就感觉到茉莉花茶在你的舌面上滚动，然后闭上嘴用鼻子呼气。第二次，嘴吸鼻子吐，让茉莉花茶和你的舌面、舌蕾和口腔黏膜充分地结合。第三次，仍就用嘴吸气用鼻子呼气，这时候再让这一口茉莉花茶慢慢地通过嗓子送下去。送就是慢慢的，让茉莉花茶可以和嗓子充分地结合在一起。喝一壶这样的茶以后你会感觉到脾胃开朗，马上就想去卫生间了，大小便都通了，这一天下来我们怎么能不愉快呢？这就是茉莉花茶的作用。喝茶的时候口吸鼻呼三次以后，不仅能够祛除口臭，对于有口腔炎症、口舌生疮、慢性咽炎的人，也都有一定的养生保健作用。当然不是一天喝就可管用，要逐渐地慢慢地才会起到作用。

第六章　梅花——疏肝和胃的百花之魁

梅花花色洁白，香味极浓，有“花中君子”的美称。梅花不仅具有观赏性，而且还有很高的药用价值。其性平，味酸涩，入肝经、肺经、胃经，具有开郁和中，化痰解毒的功效。常用于治疗郁闷心烦、肝胃气痛、食欲不振、瘰疬疮毒、梅核气、头晕目痛等症。

性味：性平，味微酸

归经：入肝经、胃经、肺经

功能：疏肝解郁、健脾开胃、生津止渴、解暑去烦

主治：梅核气、肝胃气痛、食欲不振、头晕、瘰疬等症

1梅花：改善心情不好，食欲不佳的食药之花

“墙角数枝梅，临寒独自开。遥知不是雪，唯有暗香来。”说到这首古诗，想必大家也猜到我们要谈的是什么花了。是的，就是鼎鼎大名的梅花。

梅花迎霜傲雪，为园林中争先报春的花卉，古往今来，一直受到人们的高度赞赏。诗家咏梅，画家画梅，园艺家种梅，相沿成习，成为我国的优良传统。与梅花有关的诗词歌赋，可说是不胜枚举，其中不乏有像“无意苦争春，一任群芳妒，零落成泥碾作尘，只有香如故”、“已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏”等脍炙人口的诗句，此外，与梅花相关的逸闻趣事也是比比皆是。

《木兰诗》里面有句 “对镜贴花黄”，句中的“花黄”，是古代妇女的一种装饰品。花黄的来历，就与梅花有关。《妆台记》有“花子仿于寿阳公主梅花落面事也”之说。起初是因为零落的梅花瓣无意中飘落在了寿阳公主的脸上，于是大家纷纷仿效之，喜欢将梅花瓣、桃花瓣等各种花瓣贴敷在脸上，作为装饰，并以此为美。但是，新鲜的花瓣没有黏性，只能用水贴敷，很容易脱落，这样便慢慢演变为将纸片剪成花瓣之形或者星形、月形等各种自己所喜爱的形状，贴于额上，因纸的颜色为金黄色，故名贴花黄，也有直接在额上涂点黄色的。

第25节：梅花 疏肝和胃的百花之魁(2)

另一个与梅花有关的趣事发生在隋朝。隋朝赵师雄游罗浮山时，夜里梦见与一位装束朴素的女子一起饮酒，这位女子芳香袭人，又有一位绿衣童子，在一旁笑歌欢舞。天将发亮时，赵师雄醒来，坐起来一看，自己却睡在一棵大梅花树下，树上有翠鸟在欢唱。原来梦中的女子就是梅花树，绿衣童子就是翠鸟。这时，月亮已经落下，天上的星星也已横斜，赵师雄惆怅不已，由于赵师雄游是在罗浮山这个地方梦见的梅花，所以梅花又有了个叫“罗浮梦”的别称。

除了用于观赏之外，我国食梅的历史也非常悠久。最早可以追溯到三千多年以前，除出土文物可作佐证外，典籍中也有记载，如《尚书》有“若作和羹，尔惟盐梅”之句。这里的盐梅即白梅，是作为必不可少的调味品来使用的。当然，与食用一样，梅花作为药用的历史也十分悠久，其中，又以赵学敏的《纲目拾遗》记载得最为详细，赵氏所的《纲目拾遗》的花部，首列就是梅花，并收载以梅花组方治病的近20首。

说到梅花的功用，不知您是否记得《红楼梦》里，薛宝钗年幼时得了一种怪病，什么名医仙药都无能为力，后亏一个秃头和尚诊治，说是胎里带来的热毒，开了一张“海上方”，服后竟收效验。这张“海上方”即由四种花蕊作药：春天的白牡丹花蕊，夏天的白荷花蕊，秋天的白芙蓉花蕊，冬天的白梅花蕊。再配以雨水节之雨水，白露节之露水，霜降日之霜，小雪日之雪和蜂蜜、白糖而制成的。这虽是写书人所说，然亦不无道理。

历代医家用梅花入药，留下方剂颇多。《红楼梦》第42回，二进荣国府的刘姥姥要回乡下，在贾府送的吃穿用品中，还有好几种常用的中成药都是梅花做成的。如贾母的丫环鸳鸯说：“这包儿里头是你前儿说的药，梅花点舌丹也有，紫金锭也有，活络丹也有，催生保命丹也有，每一样是一张方子包着。总包在里头了。”文中所说的梅花点舌

丹，清热解毒、消肿止痛，用于治疗疮痈肿初起、咽喉牙龈肿痛、口舌生疮等症。紫金锭出自明代著名外科学家陈实功的《外科正宗》。这两个方子都是用白梅花的花蕊入药的著名中成药。

那么，梅花具有什么样的治疗功效呢？中医认为，梅花性平无毒，由于它是走肝经的，所以具有疏肝理气、和胃止痛的功效。

大家都知道，这个肝是不能被郁住的，正如陶弘景所说："肝德在散。"发散是肝的正常功能。肝要促进人体的生机，把勃勃生气散发到人体的每一个角落；把我们日常生活中积聚的恶劣情绪发散出去；我们日常饮食中所摄入的毒素也要靠肝来解毒，这些，都是发散功能在起作用。发散的反面是郁结，当肝气受伤，发散功能就不利索了，郁结就形成了。肝气越郁结，就越需要发散。什么药物可以发散呢？理气的药物可以帮助发散。但大多数理气药的特点，就是多辛，温燥，这样的药物是不能久服的，比如香附、木香、柴胡等的理气药在我们大夫用的时候，也经常提到，不能多用，不能久用，为什么呢？久服伤阴，有没有一种不伤阴气的理气药呢？有!它就是梅花。其他的理气药多是性温的，而梅花却是性平的，所以梅花的最大特点就是能够理气，能够调理脾胃，能够舒理气血，但却不会伤阴，非常难得。所以无论是家里的百岁老人，还是天真无邪的可爱宝宝，都可以用梅花来保健。当然，梅花除了可用于日常保健外，还可用于治疗梅核气、肝胃气痛、胸闷不舒、食欲减退等

第26节：梅花 疏肝和胃的百花之魁(3)

病症。

4 绿梅冰糖茶：女性的专属保健茶

说完了梅花水和梅花粥，下面，我再给大家介绍一种更适合于女性饮用的梅花药膳——绿梅冰糖茶。做这道茶时，可取绿萼梅5克，冰糖适量，用沸水冲泡绿萼梅，代茶饮就可以了。这个茶不但适合于爱发火的大姐、阿姨。对于一些长老年斑的朋友，也特别适宜。

另外，我们还可以根据自己情况，选择不同的配伍，如果长有痤疮、痘痘、黄褐斑的女性朋友，可以在这个茶里面再加入些白芷（5克），最好先熬一下，这一天将茶当水喝。

如果有乳房增生的女性朋友，或者说没有增生，但月经之前乳房胀痛，特别敏感，穿衣服都不舒服的朋友，这个时候我们可以加入点柴胡（5克）、香附（5克）。也是先熬水，一天泡水来喝，因为这部分女性大多都有气滞血瘀的情况存在。

下部也是一个道理，比如说有的时候并不重，有点肚胀，来月经的时候不是剧烈疼痛，总有点不舒服，需要养血的可以在这个茶中加入些西红花（0.5克）就可以。但针对女性不同的症状加入不同的方子。

5 菜籽油泡梅花：治疗皮肤病的专家

最后，我再给大家推荐一种治疗烫伤的小诀窍，菜籽油泡梅花，这种用菜籽油泡出来梅花油。在治疗烫伤方面，功效是非常显著的。尤其是在偏僻的农村，拿新鲜的或干的梅花泡在菜籽油里面放在家里备用，因为农村烧伤和烫伤比较常见，过去孩子很多，看不过来，免不了烫伤、烧伤。就把这个抹上点效果很好的。一般泡24小时就可以。你可以泡了以后，备用，因为不会坏的。多少克合适呢？根据情况，梅花10克，菜籽油一两即可，也就是1∶3或1∶5的比例就可以了，另外刚才讲到老年人，老年人很痛苦的一点就是，皮肤瘙痒，查不出

来，既不是长癣了，也不是湿疹，其实就是皮肤瘙痒症。为什么呢?我们的皮肤在老化。针对这种病症可以用梅花沐浴。来缓解瘙痒。

用梅花保健，基本上没有不良反应和毒副作用。因为它是属于食疗的，但是梅花偏重于理肝胃之气，虽然它不伤阴。比如一人舌头红红的，口舌都长疮，大便干小便黄，眼睛结膜充血，则说明他不仅肝气旺，肝火也旺，口干舌燥，已经有阴津伤的表现，那就不需要用梅花了。也就是如果是阴伤了，就不要用梅花了。

所以大家可以去中医院咨询一下，如果属于阴虚型的体质就少用一点，但外用没事。

第27节：三七花 平肝降压的“金不换”(1)

第七章　三七花——平肝降压的“金不换”

三七，又称为田七，也被称作金不换(金不换就是说用金子都换不来的)。古代的时候，三七异常珍贵，谁要想得到三七，那要用很多担大米才能换来一点点的三七，真是名副其实的金不换。三七如此的珍贵，要归于其花的作用，用三七花泡茶可以起到清热、降压的作用。

性味：甘，凉

归经：归肝经

功能：清热，平肝，降压

主治：治高血压，头昏，目眩，耳鸣，急性咽喉炎

1 良药三七花，平肝还降压

三七我想大家不陌生，它是我国名贵的一种药材，主要产在云南一带。尤其以三七为主要材料的成药，叫云南白药。三七的作用主要是平肝降压、安神定志。三七花，可以舒张血管，对于心脑血管的循环系统有很好的改善作用。现在高血压是一个常见多发病，高血压大致可分为两种，一种是原发性的高血压，这与家庭的倾向性和基因有关系的；另一种是现在多见的继发性的高血压，例如说糖尿病型的高血压等，那么对于高血压来说，能不能在家里面用一些养生保健的方法来配合治疗呢？我们就爱在自身血压波动或者是已经是高血压治疗期间的时候用上三七花。

说到三七花，你也许会有点陌生，但是说田七，你可能就会熟悉了，因为，目前市场上有一些牙膏中就加入了田七，田七有清热祛火的功效，能够治疗一些牙齿疾病。

对于“三七”名字的由来有很多说法，其中有一种说法是：李时珍在完成巨著《本草纲目》后，便带着自己的稿子去请人为《本草纲目》作序，李时珍请的人是被称为文坛领袖的王世贞，此人当时在全国是最著名的学者，王世贞见到李时珍，看他除了带着一大堆书稿

外“身无长物”，言外之意就是李时珍没带什么礼品，王世贞觉得此人不一般，便让李时珍留饮数日，当王世贞看了李时珍的书稿后，大加赞赏，非常高兴地为《本草纲目》作了序。“三七”也由此定名，至于为什么是“三七”，也许是因为王世贞留了李时珍三七二十一天，也许还有其他原因。

三七还有个名字叫做田七。相传，古时有个年轻人叫张生，不知道什么缘故，患上了一种怪病，不仅口鼻经常出血，而且大便的时候还会出血，张生苦于这个“出血症”，但是经过多方治疗均不见好转，眼看着张生的病一天天严重，家人却找不到一个好医生来给张生治病，心里很是着急。

一天，一个田姓郎中路过张生家门，家人请田郎中为张生看病，经过诊询后，田郎中开出了一个药方——一种草药根，他对张生家人说，将此药磨成粉末给张生吞服。张生一家半信半疑，但是，服用此药后，不久，张生的“出血症”便得到了很大的改善，继续服用，“出血症 ”竟然痊愈了。

为了感谢田郎中，张生一家带着厚礼来拜访田郎中，田郎中不但没有收下他们的礼物，反而交给他们一些种子，吩咐他们回家后好好种植。张生一家千恩万谢，带着种子回家了。

一年后，当地知府的千金也得了一种奇怪的“出血症”，多方治疗均不见好转，为了保住女儿姓名，知府贴出告示，谁若能治好小姐的病，愿招为门婿。

第28节：三七花 平肝降压的“金不换”(2)

张生看到告示后，得知知府小姐得的病跟自己的一样，于是回家取出种下的草药根，揭下告示，来到知府，按照田郎中的方法给知府小姐服下，正当大家期待知府小姐病情好转时，知府小姐却突然暴毙，知府大怒，要杀张生，并问其缘由，张生不得已说出了自己一年前的经历。

知府立马派人把田郎中给抓来问罪，田郎中委屈，最后说，此药根只有生长了3～7年才有药效，张生的只生长了一年，对小姐的病没有作用。知府不信，认为田郎中在给自己开脱，情急下，田郎中一把夺过守卫手中的刀，在自己腿上划了一道口子，众人大惊，只见田郎中不慌不忙，从口袋中取出自己带的药，内服外用，不多久，流血便被止住。知府看了连忙点头称赞，放了田郎中，也放了张生。

后来，人们便广泛使用此药来治疗出血病症，并且把药命称为“田三七”：田是郎中的姓，三七是让人记住这种药必须生长3～7年才能用。

这种说法不无道理，从现在的种植技术来看，三七从播种到收获，一般都在3年以上的时间，这样的三七根药效最好。

那么三七花有什么功效呢?

第一，三七花可以降血压。高血压病在中医中属于眩晕、头痛等病的范畴。在中医看来，诱发这种病的原因主要有情志失调、饮食不均衡、内伤虚损等因素，《黄帝内经》中就曾给过解释说“诸风掉眩，皆属于肝”，长期处于精神紧张的状态或者多愁善感，大动肝火，导致肝气流畅不通，肝气瘀滞久了就会生火；长期无节制地吃一些油腻性强的食物或者无节制地饮酒，造成脾胃损伤，体内湿邪不能及时排出，日积月累，就会上火；长期工作引起的劳累，或者是年老肾亏，肾阴不足，肝失所养，肝阴不足，肝阳偏亢，从而出现的了一些下虚

上实的病理现象，因此就会产生眩晕、头痛等症状，病情严重的还会出现中风、昏厥等严重后果，也就是高血压的并发症。

而三七花能够扩张动脉，改善血液循环，起到调理经络，降低血压的作用，同时还能平肝，调理肝部，对于高血压等病有很好的防治作用。

第二，三七花有清热解毒的功效。古人把害人之物称为毒，所以，在古医籍中把各种病症常常用“毒”来作为病因。其实毒是邪气郁积于体内得不到排解，气血运行不畅，而导致“毒气”无法正常排出体外，例如痄腮，就是因为外感温毒，毒热淤积于少阳穴，致使少阳经脉气血宣泄失调，造成耳下腮部肿大疼痛，且还伴有发热的症状。

三七花味性凉，有凉血的功效，能够中合体内热气，三七花还能调理气血运行，活血通脉、疏通经络，促进热毒排出体外，所以，三七花对于清理热毒有很好的作用。

第29节：三七花 平肝降压的“金不换”(3)

第三，三七还有很强的去瘀功效。相传有一个屠夫杀猪后得到一大盆猪血，因为在杀猪的时候手不小心被割伤，他急忙用三七粉来敷伤口，手忙脚乱中，不小心把三七粉撒到了已经凝固的猪血中，不多久，凝固的猪血竟然都化成了血水。因此，民间常常用凝固的血块来鉴别三七的真假，能化为血水的是真三七，否则是假三七。

第四，三七粉还有止血的奇效。三七，具有散瘀止血，消肿定痛的功效。可治疗咯血、吐血、衄血、便血、崩漏等症，同时对于外伤出血，胸腹刺痛等症也有很好的治疗作用。《本草纲目》中曾说到：“三七止血，散血，定痛。”《玉揪药解》中也提到：“三七和营止血，通脉行瘀，行瘀血而敛新血。”作为军门止血方，清代医家陈杰辑在《回生集》中也说到三七的功效：治无名痈肿，疼痛不止，山漆磨米醋调涂，已破者，研末干涂。我们所熟悉的云南白药的主要成分就是三七，由于三七为杖伤跌扑，止血定痛神药，所以民间对其称为“止血金不换”。

和李时珍同一个时代的叶权在《贤博编》中曾记载说，如果有人负伤流血，用三七的粉末适量敷在伤口上，一两天就可伤愈。

当时广西靖江王府中曾传说，这里的少数民族的军队曾经被朝廷调到内地帮助平定战乱，整个军队，人人都带着一些三七药，少的数两，多的则有数斤。在这种军阀混战、地方割据的年代，战场伤员的救治过程中，三七屡建奇功，一直被当做是战伤外科的必备良药。

中国体坛飞人刘翔在2008年奥运会110米跨栏比赛中退场，起因就是他脚部肌肉拉伤，使得他不得不退赛，在后来的治疗中，医生对其脚部进行了开刀手术，营养师就建议其家人给刘翔炖三七肉鸽汤，以此来促进刘翔脚部伤口的愈合。

第五，三七花跟瓜类搭配，营养更丰富。这几年，在我们吃的蔬菜里面。瓜是个好东西，尤其是瓜榨成的汁是很不错的，我们今天就

讲讲三七花和瓜类如何一起使用，瓜里面最好的，也是味道不太好的一个，就是苦瓜。良药苦口，良瓜苦口，苦瓜就是一个代表，它对于血压、血脂、血糖等，都有很好的作用，从苦瓜里面提炼的一些有效成分，我们现在已经制成常用的一些制剂在使用了。我们可以用苦瓜熬水，煮烂以后把三七花放进去。或者就拿三七花和苦瓜一起榨汁来喝，这种汁对治疗高血压有好处，同时对本身的血糖、血脂、血黏、或轻微脂肪肝都有好处。

除了苦瓜之外，冬瓜，大家也是非常熟悉的。我要强调一点冬瓜的皮千万不要扔掉，冬瓜皮在的《本草纲目》里，有利水轻身的作用。高血压患者，有的有些轻微的腿肿，有的有些小便不利，这时候，我们就可以用上冬瓜和冬瓜皮了，也是煮熟之后，放一些三七花，或者是用冬瓜和三七花一起榨汁饮用。冬瓜皮，如果是煮的话，食用的是冬瓜皮的水，冬瓜皮很硬是难以消化的。如果身体比较胖，代谢不太好，略微有些浮肿，同时食用三七花和冬瓜皮能够起到利水轻身的作用。还有一个皮，很出名，就是西瓜皮，在《本草纲木》里它有一个很好听的名字－西瓜翠衣。无论是西瓜还是西瓜皮，都可以起到清热解暑的作用，怎么用呢？用西瓜皮煲汤，煮好了以后再加入少量三七花或者用西瓜皮和三七花一起榨汁。一般来说，在夏季高血压的患者血压可能略微平稳，但是不要忘掉养生保健，可以喝些三七花西瓜水。

第30节：三七花 平肝降压的“金不换”(4)

还有黄瓜，黄瓜对于女性来说，有养颜美肤的作用，同样也是把黄瓜煲汤再放入三七花，也可用黄瓜和三七花榨汁来饮用。

三七花和各种瓜类的煲汤和榨汁的方法，对于高血压尤其是对于失眠的人群有很好的作用。

2 一杯三七花水，帮你轻松入睡

“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。”张继的一首《枫桥夜泊》感动了多少学者游子。

一个落榜考生，在一个深秋之日，从入暮到深夜，没有住旅馆，而是在一个江边小船上孤枕难眠。寒冷的天气，孤独而凄凉，再加上落榜的愁绪，让他整夜难眠。

榜纸上人名那么多，却恰恰没有自己的名字，他羞愧、沮丧，十年寒窗，悬梁刺股，却换不到琼林宴上的一席座位，满腹经纶却不能使他衣锦还乡，再加上天寒夜深，月落乌啼，秋霜满天，不禁愁绪万分，令人倍感世路艰辛！失意、失败，都让他无法安之若素，只能辗转反侧，难以入眠。

1200年过去了，我们只记得一首《枫桥夜泊》，有谁又能想到那个在小船上失眠的张继呢?

失眠，不仅自古就有，而且随着社会的发展，失眠的人越来越多，年龄也逐渐的年轻化，失眠已经成为困扰人们的一大疾病。

中医认为过度的担忧、焦虑和精神抑郁会破坏心、肝、脾等脏器之间的平衡，扰乱心神，让精神处于一个不必要的活跃状态。一旦精神活跃起来，人再入睡就比较困难了。

夜间属阴，是人体休养生息的大好时间。睡眠能够帮助人体修复损伤、补充精力。只有心灵清净，肝脾调和，为身体提供足够的养分，人才能睡得安稳，睡眠质量才会好。

治疗失眠，我们不防用三七花水。

三七花，有平肝的功效，能够平和肝阳过剩，避免由于肝阳过剩而使肝经的部分失去平衡，同时，三七花还能疏理经络，有助气血运行，气血运行通畅，心、肝、脾等内脏之间阴阳达到了平衡，人的精神也能处于一个平和的状态，所以，三七花水能够起到帮助睡眠的作用。

除此之外，三七花水还有其他的一些养生功效。

第一，将3～5朵三七花与适量青果一起用开水冲泡，能够防治急性咽喉炎。

第二，选用10克三七花、四个鸡蛋，先把三七花和鸡蛋在水里煮上10分钟，然后，把鸡蛋剥壳再同三七花煮30分钟，三七花和鸡蛋一起食用，可以防治高血压。

第三，把三七花放在温水中浸泡10～20分钟，把肉炒到半熟，然后把浸泡过的三七花放到肉里一同炒熟食用，能够起到活血化瘀的作用。

第四，选用干燥的花蕾5～10朵，用滚烫的开水冲泡，第一泡先不要喝，用水除去花中的杂质，接下来泡茶的时候，可以适量加入一些蜂蜜；反复冲泡过的三七花可以放在嘴里咀嚼后吃掉，或者是储存在冰箱里，等炒菜炖肉的时候放入一些，能够起到活血化瘀的作用，这样，先泡水，再食用，把三七花的功效充分的运用到了养生中，既起到了保健的作用，还不浪费。

三七花水清澈，绿中稍带黄色，看上去像是西湖的龙井茶，但是，放到嘴边闻一闻，又似乎有参茶的味道，还略带草香，细细地品一口，甘苦回甜，口中充满了清爽甘甜的感觉。真是既能养生，又能爽口的好饮品啊！

第31节：红花 活血美容的化瘀名花(1)

第八章　红花——活血美容的化瘀名花

在中药百草园中，有两种名为“红花”的药物，一种为红花，另一种为西红花。两者名称虽然相似，但功效却不完全相同的。红花为中国土生土长的花卉，而西红花原产于西域，后被移植于内地。两者中，药效以西红花为佳。中医认为，西红花有“活血化瘀、散郁开结”之功效，并以其活血养血之功而闻名天下，是驰名中外的“藏药”，但由于西红花产量较少，所以价格昂贵，因此又有“红色金子”之称。

性味：性平，味甘

归经：入心经、肝经

功能：活血化瘀，凉血解素，解郁安神

主治：经闭癥瘕、产后瘀阻、温毒发斑、忧郁痞闷、惊悸发狂

1 西红花：活血化瘀，天下第一花

说起红花，想必大家不会陌生，说不定现在您自家的备用药箱里就放着一瓶红花油。但真正了解红花功效的人却未必多见。

在中药百草园中，有两种名为“红花”的药物，一种为红花，另一种为西红花。别看两者只有一字之差，其作用及身价却是大相径庭的。打个比方来说，红花恰如民间的朴实少女，而西红花则如同幽闭于皇宫中的贵妃，两者不可同日而语。

我们先来说红花。红花别名又叫草红花、红蓝花、刺红花，性辛、温，归心、肝两经，产于河南、新疆等地，在我国已有两千多年的栽培历史。中医认为它有活血通经、祛瘀止痛的效果。除此外，红花还有一个功效，那就是染色。喜欢看古装剧的朋友应该知道，在古代，女人的化妆品远远没有现在这么丰富，但天生追求美丽的女人们还是想出了办法，她们最常使用的用于修饰容颜的物品便是胭脂。而胭脂就是用红花做的。不只是女人，聪明的匠工也经常用红花来染色。他们将清晨带有露水的红花摘回，再“碓捣”成浆，之后加水浸

渍，再用布袋将黄汁挤掉，这时剩下的浓汁中就含有大量的红色素了。然后再经过进一步加工将其中残留的黄色素祛除，即可用来染色了。这种方法，古人称之为“杀花法”，名字形象而又贴切。唐诗中曾有“红花颜色掩千花，任是猩猩血未加”的诗句，形容的就是红花非同凡响的染色效果。

如果说红花是本土产的话，那么西红花就是“泊来品”了。而“西红花”这个名字也是它在传播的过程中不断变迁的结果。西红花最初产于西域，原名“番红花”。后来从地中海传到印度，所以有了“西红花”一名。之后又从印度传入西藏，于是也就成了“藏红花”。《本草纲目》记载：“藏红花即番红花，译名泊夫兰或撒法郎，产于天方国。”“天方国”即指波斯等西域国家。西红花以其活血养血之功而闻名天下，是驰名中外的“藏药”，其价格也十分昂贵。一般每千克红花只卖到20元，但藏红花却可以卖到1万元至1.5万元，因此有“红色金子”之称。如此高昂的价格，一般人是很难承受的。据资料记载，在古埃及，西红花只用于贵族阶级。法老死后的寿衣就是用西红花染制的，以示其高贵。而埃及艳后克娄巴特拉则将其制作成化妆品供自己使用。西红花作为药材使用的时期也比较早，大约在公元前1550年的罗马厄禄王朝时期，西红花就被视为一种“护身灵药”而流传了。

第32节：红花 活血美容的化瘀名花(2)

为什么同为红花，西红花的身价与红花却有如此天壤之别呢？中国人有句话，叫“物以稀为贵”，西红花的“低产量”成就了它的“高身价”。红花为菊科植物，属一年生草本植物，靠种子繁殖，花呈橘红色，容易种植，也容易成活。而西红花属单子叶植物纲的鸢尾科，为多年生草本植物，靠球茎繁殖。它的根类似球状，没有地上茎，药用功效也不是整朵花，而是花柱的上部及柱头，花色为青紫或紫红色。西班牙人曾说过：“西红花是骄傲的花，它随日升而开，随日落而谢。”这是因为西红花有一个特性，就是花开时间特别短，往往只有几个小时，之后就会枯萎，枯萎后花柱也就失去药用价值了。所以农民每到西红花收获的季节经常全家出动，通宵达旦地工作。尽管如此，2000多朵花也才能产1克药材，正因为如此，西红花的价格才会如此之高。

但西红花并非“徒有其值”，它的功效也是很大的。西红花入心经和肝经。心主血，肝藏血，也就是说它的主要作用在于血。西红花的颜色发深，并且有些油的感觉，所以它有养血、活血、补血、行血、理血等功能。总而言之它对我们的血有一个双向调节的作用，是女性的一个宝贝。红花也叫草红花，一说草它就比较干，它只有活血化瘀的作用，没有养血的效果。从这一点上来说，红花的药效就大打折扣了。

此外，西红花还有解郁安神的功效，比如说西医中常见的神经衰弱、惊悸癫狂等症，用西红花治疗就会有很好的效果。而这一点则是红花所没有的。其实对于西红花的这一功效，伊朗人早就发现了。伊朗的医药古藉记载西红花有养神、美容、解毒、降压等作用。印度医者则喜欢用西红花来治疗关节炎、不育等症，所以单就治病而言，西红花可谓一个“多面能手”。

由于西红花的药源紧缺，药价昂贵，所以一些不法商贩经常以假乱真，牟取暴利。那么如何区分红花与西红花呢？我教你几种方法。

一看。真品西红花为细长线形，长约2～3厘米，有特殊芳香。柱头膨大，分3支，顶端近缘呈齿状，内侧有一段黄色花柱。

二泡。真正的西红花浸入水中，水的颜色不是呈鲜艳的红色，而是呈金黄色，而且水面没有油状浮游物，其花呈漏斗状，用针拨动，也不易碎断。如果花入水后呈红色，而且水面有油状浮游物，用针拨动易碎，则为伪品。

三加碘。取少量样品，加碘酒一滴。真正的西红花加碘后不变色，若样品变为蓝色、蓝黑色或紫色，则为伪品。

只要记住这三点，一般情况下我们就可以自己辨别了。西红花虽好，却也并非人人适用，比如说孕妇。无论是红花还是藏红花，孕妇都不宜服用，以免导致流产。

第33节：红花 活血美容的化瘀名花(3)

4 红花煮蛋，寄给不孕女士的福音

在中国人的观念里，“传宗接代”的观念是很强烈的。古人有曰：“不孝有三，无后为大”。说明中国人骨子里对于延续种族香火是很重视的。而我们平时在向某人发出祝福时，也经常会说到 “天伦之乐”。试想白发鹤颜，膝下子女承欢，其乐融融，确也是一件乐事。这种欢乐很平淡，但却真实。但现实生活中，有些人却一直受到不孕的困扰，不仅自己脸上难堪，也给家庭和婚姻带来了很多不稳定的因素。

关于不孕症的记载，最早见于《黄帝内经》。《素问?骨空论》云：“督脉者……此生病……其女子不孕。”这是关于不孕的最早的论述。不孕分为原发性不孕和继发性不孕。前者是指婚后2年从未受孕，中医又将其称之为“无子”、“全不产”、“无嗣”、“绝嗣”；我们在极端憎恨某个人时，往往会骂他“断子绝孙”，其实就是指的这个意思。继发性不孕是指曾有过生育或流产，又连续2年以上不孕的患者，中医将其称之为“断续”或“断绪”。

想要搞清为什么会不孕，先要弄清楚怀孕的条件。关于这一点，名医王宇泰有比较精确的论述，他认为：“种子之道有四，一曰择地。地者，母血是也。二曰养种。种者，父精是也。三曰乘时。时者，精血交感之会合也。四曰投虚。虚者，去旧生新之初是也。”意思是说，想要怀孕，一定要符合四个条件。一是有地，所谓的地，也就是母血；有了地还不行，还得有种子，这里的“种子”就是指父亲的精子了。此外，时机也是必不可少的，也就是现代医学中的排卵期。如果没有以上条件，或者其中有一个条件缺乏，就有可能导致不孕。一般而言，中医将不孕的原因归为三类，主要有“血瘀”、“肝气郁结”和“肾虚”，其中血瘀的情况比较多见。导致血瘀的状况很多，比如说外伤、月经排出不畅、经血逆流等，另外像流产堕胎，或是妇科手术等也有

可能会导致气血瘀阻。现代的女孩子往往不注意，意外怀孕了就做人流，其实这样对身体的伤害是很大的，这也是为什么现在不孕的人会越来越多的原因。

为什么血瘀就会导致不孕呢？我们知道，种子埋入地下之后，还需要经过一道程序才能发芽，这个程序就是“浇水”。而气血就相当于这个作用了。如果受孕以后，胚胎脐带和胎盘的气血凝固，则无法输送营养，这样也会导致流产、死胎、早产等问题。

那么如何判断自己是否是血瘀型不孕呢？拿一个镜子，看自己的嘴唇的颜色。如果唇部不是鲜红而是暗紫色，并且舌头上有暗紫色的瘀点或斑块，就有可能是血瘀型不孕了。另外，脸上长黑斑，皮肤上有樱桃般鲜红的小点，或者月经血块暗黑，也有可能是由血瘀导致的不孕。

第34节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(1)

对于血瘀不孕，如何来治疗呢？这时我们的红花就派上用场了。这里给大家介绍一个办法，叫西红花煮蛋。

有些朋友可能以为西红花煮蛋就是用西红花泡得水来煮蛋。其实您还真错了，我们这里煮的蛋还真有些特别。具体怎么做呢？取鸡蛋一个，在蛋皮的上端开一个小洞，然后塞入1.5克西红花，之后拿起来轻轻摇晃。做完这些准备工作之后，在一个炖盅里放入适量清水，然后将鸡蛋放在里面，隔水蒸，等到鸡蛋熟透后，就可以吃了。一般是从月经的第二天开始吃，每天吃一个，服九日，连服三个月经周期。我们知道，西红花有补血、养血、活血的三重功效，气血通了，那么人体也就可以受孕了。

你可能会说，上面不是说西红花有可能会导致流产吗，这里为什么又主张吃了呢？对于已经怀有身孕的女性来讲，西红花有活血的作用，这时是不能服的。但如果不孕本身就是由气血瘀阻造成的，那么首先要做的自然就是打通气血了，所以此时是可以服用西红花的。但一旦怀孕成功，无论是红花还是西红花，都不建议再服用。

红花煮蛋虽好，但也不能过度迷信。如果你服食后仍然没有效果，建议您去正规医院接受诊治，不要盲目相信某些偏方，以免耽误了最佳治疗时期。

第九章　桃花——活血悦肤的靓颜佳品

“桃之夭夭，灼灼其华。之子于归，宜其室家。”这首诗想必大家是耳熟能详了。桃花自古便与女子联系起来，“面若桃花”，“人面桃花”等都是对女子美貌的赞美。而生活中，桃花也成为人们必不可少的观赏花卉，从而与人们息息相关。

其实桃花不仅能看，更能用、能吃。中医认为，桃花味甘、辛，性微温，入心、肺、大肠经，有活血悦肤、化瘀止痛等功效。除此外，桃花美容的功效也是很显著的。唐代太平公主曾将桃花制成面膜

使用，结果容颜长久不衰。将桃花与白芷制成药酒，对于祛除黄褐斑、黑斑等也有很好的效果。此外，桃仁、桃叶、鲜桃等皆可入药，桃花可谓“一身皆是宝”。

性味：味甘、辛，性微温。

归经：入心经、肺经、大肠经

功能：利水，活血，通便

主治：治水肿，积滞，痰饮，脚气，二便不利，经闭

2 每天一杯桃花水，减肥美容效果佳

“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。”几千年前的一首诗，如今读起来仍然让人心旌摇曳。“窈窕”的身材自古以来就是美女的标准。看看那些成天忙着减肥的女孩子们就知道了。

但天使的面孔、魔鬼般的身材却也只是上苍眷顾某些人的特殊礼物。对于大多数人来说，始终都是可望而不可及的。其实你完全没有必要烦恼。不是有那么句话吗？叫“事在人为”，通过我们的后天努力，也是会给自己的容颜加分的。

第35节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(2)

我们上面已经讲过了如何让自己变漂亮，现在再来说说如何让自己窈窕起来。这里也离不开我们的桃花。

小小的花也能让人瘦下来？你别以为这是痴人说梦。给你举个例子，四大美人中，只有杨贵妃是以胖为美的。历史上有“环肥燕瘦”的说法，瘦的指的是能在掌上起舞的赵飞燕，肥指的是杨玉环。杨玉环有多肥呢？据史料记载，杨玉环身高164厘米，体重69千克。按照今天的标准来说的话，也算是个胖美人了。虽说在以胖为美的唐朝，但太胖了也是不好的。于是这位贵妃娘娘便想尽了各种方法来减肥。她减肥的办法就是每天用桃花泡水喝，不但能减肥，还能使脸色红润，可谓一举两得。这种方法在古医书中是有记载的。《千金要方》中就有“桃花三株，空腹饮用，细腰身”的说法。

桃花于每年公历四月中旬绽放，也就是农历的三月。花色可分为桃红、粉红、深红色，也有白色和红白相间的。我们现在所见的桃花，多是观赏性的。还有一种桃花，是可以结果子的。用药时一般取这种花。不过对于没有医药知识的普通患者来说，为了安全起见，还是建议您去药店购买。那么什么时候采桃花最好呢？一般认为是三四月份。这时桃花初开，颜色极其鲜艳，其药效也是最好的。若是等到花开败了，药用效果就会大打折扣。每年这个时候，果农们为了桃子的质量，总会把过多、过密的桃花除去，俗称“疏花”。为什么要“疏花”呢？如果桃花开得过多，那么有限的营养就会得到分散。只有将多余的花疏掉，才能使养分集中到果实中去，从而提高果子的色、香、味。这个时候剪下来的花朵若是扔了十分可惜，这时我们不妨将其收集起来，用来制作食物或是药物，使餐桌上充溢桃花的香气，也使生活中充满了妩媚的桃红色。

桃花的鲜品不易保存，这时可将桃花阴干，放入洁净的容器中，待到烹食或是饮用时再拿出来。桃花可以荡涤痰浊，使其通过大便排

出。正因为这个功效，使它在减肥上有奇效。对于那些体形偏胖的女孩子，不妨试试这个办法。每次不用太多，取10克即可，用沸水冲后当茶饮用，不但能减肥，还可使脸色红润有光泽，保证比吃减肥药要安全得多。

桃花茶虽好，但也不能无节制地饮用，以免耗伤阴血，损人体元气。总之，一切以适度为宜，也希望全天下所有的女孩子，都可以如桃花般美丽。

4 桃红四物汤，养血活血，让你由内而外散发美丽

如果百花也有灵性，我想这桃花也应是个女儿身吧。那婀娜的身段，那灿灿的容颜，多像待嫁闺中的少女，娇羞中更添清丽。而女人们梦寐以求的就是“面如桃花”。

第36节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(3)

我们前面讲到了桃花的药用功效，其实桃花养颜的效果也是很好的。据说，古代最早的面膜就是由桃花制成的。一提到唐朝，大家肯定想起那个赫赫有名的武则天。她的女儿太平公主也是当时有名的美人。《新唐书》中描述太平公主时用到了“方额广颐”这个词，这是典型的宫廷美女。太平的容貌在当时也可以算是倾国倾城了。她是如何保养容颜的呢？据说每年的农历三月初三，她总会命宫女采摘新鲜的桃花阴干，然后研为粉末。待到七月初七这天，再收集乌骨鸡的血。然后将两者调和，敷于面部。每日早晚各一次，半小时后用清水洗去。长期以往，她的皮肤变得细润光泽，容颜长久不衰。

你一定很奇怪，为什么桃花非要三月三采摘呢？这是因为农历三月正是桃花盛开之时，花朵正美，品质较佳。采三月里的桃花，便可使大自然之气与人体相呼应，从而取得更佳的保养效果。

其实桃花美容并非太平公主所独创。中国最早的药学著作《神农本草经》里就认为，桃花可“令人好颜色”，从而最早提出了桃花具有美容的功效。桃花之所以能美容，主要是因为桃花中含有山奈酚、香豆精、三叶豆苷和维生素A、维生素B、维生素C等营养物质。这些物质能疏通经络，润泽肌肤，促进人体衰老的脂褐质素加快排泄，并能防止黑色素在皮肤的沉积，从而起到祛斑美白的效果。如果是新鲜的桃花，一般是将桃花捣烂取汁涂于面部。如果是阴干的桃花，则可以将其研成粉末，然后加蜂蜜调和敷于面部。

桃花不仅可以用来外敷，也可用来内调。唐代孙思邈的《千金方》中记载：“以酒渍桃花服之，好颜色，治面病，三日见效。”这里的桃花要在将开未开时采，也就是采桃花的花苞。鲜桃花采250克就够了，然后加入1000毫升白酒，密封，一个月后开启。如果加入白芷，效果就更好了。白芷能修护肌肤，润泽颜色。《本草经疏》认为，白芷“辛香散结而入血止痛，故长肌肤；芬芳而辛，故能润泽”。白芷用

量不多，只需3克即可，和桃花一起泡入。待药泡制好之后，每日早晚各饮15～30毫升。另外也可将酒倒入掌中，双手来回摩擦直至掌心发热，然后来回摩擦面部，对于祛除黄褐斑、黑斑等也有很好的效果。此外，由于劳宫穴也位于掌心（握拳，中指指尖处即为劳宫穴，劳宫因“手任劳作，穴在掌心”而得名），而此穴可清心火，安心神。双手在摩擦的过程中对劳宫穴也是一种很好的刺激，从而还能起到安养心神的作用。

说到这里，就不能不提一下大名鼎鼎的“桃红四物汤”了。“桃花四物汤”其实是由“四物汤”演化而来的。“四物汤”最早见于宋朝医典《太平惠民和剂局方》中，四物汤具有补血、活血、行血三重功效，因此被誉为妇科圣药。四物汤的成分主要为当归、川芎、熟地黄、白芍四味药材。其中白芍可柔肝养血，熟地黄可滋阴补血，川芎能行气开郁、活血止痛，当归则可调经止痛。这四味药不但可以滋补气血，对于头晕目眩、月经不调或闭经等女性疾病也有很好的治疗效果。女性最好养成从年轻时就服用四物汤的习惯，不过需在经期干净之后服用，因为经期不适合进补，也不宜服用任何药物。不用多服，每次连服4～6天即可，不仅可减少痛经、腹胀等症状，还可防止肌肤衰老，因此对女性美容也有好处。

第37节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(4)

桃红四物汤就是在四物汤的基础上，加入了桃仁和红花。为什么加入这两样药材呢？中医认为桃仁能破血行瘀、润燥滑肠，红花则能活血通经，去瘀止痛，改善微循环，促进黑色素的溶解，从而使气血更加畅通，并达到排毒养颜的效果。

熬制桃红四物汤时，先取当归、熟地、川芎、白芍各15克，桃仁9克，红花6克放入砂锅中，然后加入4碗水。当四碗水熬成1碗时，就可以饮用了。服用时可分为早晚两次服用，不但能调血补血，对改善面色苍白、肌肤粗糙也有很好的效果。

许多的人往往都只善于做表面功夫，对于容貌也是如此。但表面上的美丽如同桌上的塑料花，虽然鲜艳，却也失去了那份灵动。而以内养外，才能让你的迷人气质完全散发出来。从今天开始，不妨试试大自然中的这些天然美容师，说不定，会给你意想不到的惊喜呢！

5 桃树一身皆是宝，祛病除灾显神通

要说桃花，可真是个好东西。不过，如果你认为只有桃花才有这么大的神通，那就错了。桃树可谓是“一身皆是宝”，除了桃花，鲜桃、桃仁、桃叶、桃皮等皆可入药。

桃花的功效前面我们已经讲得很多了，现在咱们再来说说鲜桃。对于桃子，中国人对其总有种特殊的喜爱。人们总是把桃作为福寿祥瑞的象征，所以桃子在民间又有“寿桃”、“仙桃”的美誉。

桃子不仅好吃，也很有营养，民间就流传着“桃养人，杏害人”的说法。虽说杏并不一定害人，但这桃能养人却是实实在在的。

《随息居饮食谱》中说桃子：“补血活血，生津涤热，令人肥健，好颜色。”现代科学也证明，桃子含有较高的糖分，从而能够起到改善皮肤弹性，使皮肤红润的作用。身体瘦弱者，经常吃桃子则可起到丰肌美肤的效果。除了营养丰富外，桃子的药用功效也不小。唐代药物学家孙思邈称其为“肺之果”，提倡有肺病的人多吃些桃子。中医认

为，肺为“娇脏”，喜湿润，恶干燥。桃子本身就含有大量的水分，再者，桃子中胶质物的含量也很丰富，这类物质到大肠中也能促进水分的吸收，所以对于肺病患者来说，吃些桃子是有好处的。

如果你想带些水果去看望病人，也不妨选择桃子。因为桃子有补益气血、养阴生津的作用，对于大病初愈、气血两亏的患者来说，是很适宜的。此外，桃子的含铁量也很高，所以气血亏虚的女性也可以多吃一些。

但“过犹不及”，桃子虽好，但若不加以节制，过量食用的话，反而会起到相反的效果了。李时珍曾说：“生桃多食，令人膨胀及生痈疖，有损无益。”常言“桃养人”是指食桃适度恰到好处，成天拿桃子当饭吃，可是会上火的。

第38节：桃花 活血悦肤的靓颜佳品(5)

除了桃肉本身外，桃仁也有一定的药用功效。中医认为，桃仁可破血行瘀，润燥滑肠，被誉为“活血祛瘀要药”，在临床上的应用十分广泛。《本草经疏》中也有“桃仁，性善破血，凡血枯、血秘、血燥、瘀血、留血、蓄血、血痛等症，用之立通，散而无收，泻而无补”的记载。古今名方“桃仁承气汤”、“桃红四物汤”等都以桃仁入药，用来治疗瘀血停滞、经闭腹痛及便秘等症。

虽说桃仁有以上功效，但量不宜大。现代研究认为，桃仁含有挥发油和大量的脂肪油，泻多补小，多吃极易导致中毒，从而出现恶心、呕吐、头晕等症状，严重的甚至会导致心跳停止。所以，是否服用一定要遵医嘱，切不可盲目服用。

不仅是鲜桃、桃仁，就连桃叶也是可以入药的。夏天小儿身上经常起痱子，这时可取50克阴干的桃叶，将其泡在水中给幼儿洗澡，就能起到预防痱子的效果。也可将桃叶加适量水熬汁直接用来擦抹患处，或是掺到洗澡水中，适用于长痱子严重的患者。

生活中，许多人一直受到头皮屑的困扰，这时桃叶也可以派上用场。具体方法是取桃叶30片，加入适量水煎，然后用来洗发，之后用清水冲洗干净即可。每周一次，新鲜或是干燥的桃叶均可。

咱们再来说桃枝。中医认为，桃枝味甘性平，可入心、胃两经，有活血通络，解毒，杀虫的功效，对于风湿关节痛、腰痛、跌打损伤等有良好的治疗效果。《伤寒类要》中有“浓煎桃枝如糖，以通下部。若口中生疮，含之”的记载。马王堆帛书《五十二病方》也曾载有以桃枝治疗男子疝气的方法。

就连桃木也是有用处的。桃木用来做什么呢？古人认为，桃为“五木之精”，能压伏邪气，所以桃木又有“仙木”、“降龙木”之称。到了后来，人们又发展为在桃木上写对联，一则取桃木镇邪之意，二则表达自己的美好祝愿，三则用来装饰门庭，“桃符”就是这样来的。

当然，桃木是否能祛鬼已经不重要了。但其中所承载的中华文化却是不能抹去的。总之，桃树一身皆是宝，是人类密不可分的朋友。吃着鲜桃，赏着桃花，挂着桃木的装饰品，你是否也在其中领会到中华文化的深奥之处了呢?

第39节：荷花 全身是宝的“花中君子”(1)

第十章　荷花——全身是宝的“花中君子”

荷花，因“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，被封为“花中君子”。不仅如此，荷花全身都是宝，曾有人这样概括荷花的功效，“花中君子水芙蓉，玉立亭亭映日红。叶可生清疗暑热，子能补土却烦。甘凉藕汁生津好，淡涩莲蓬止泻崇。失血细茎常入药，爱莲保独一周公。”可见，荷花是一种很好的养生食品。

性味：味苦甘，性温

归经：入心经、肝经

功能：清心凉血、活血祛瘀，去湿消风，解毒解热

主治：暑热烦渴，跌损呕血，崩漏下血，血淋，天疱湿疮，疥疮瘙痒

1 荷花：活血化瘀驻容颜

荷花，花叶清秀，花香四溢，泌人肺腑。入夏始开，不与群芳争春；退居池水，不与百花竞艳。“清水出芙蓉，天然去雕饰”，它虽生在淤泥之中，但却丝毫不受纤染。荷花以其独有的风姿韵态及圣洁高雅的品质，成为历代文人墨客们经常吟咏的对象。楚国诗人屈原在遭受小人的谗言诬陷而流放时曾放声吟唱：“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳。不吾知其亦已兮，苟余情其信芳。”用荷花来比喻自身的芳纯高洁。而周敦颐的一曲《爱莲说》：“吾独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植……”不仅将爱莲之情表达得一览无余，同时也奠定了荷花“花中君子”的地位。南宋诗人杨万里的咏荷诗“毕竟西湖六月中，风光不与四时同，接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”至今仍被世人所传诵。

荷花不仅可供人们欣赏、吟诵，它还是女性用来逆转时光、留住容颜的好帮手。“女人如花”，古代的许多女性就喜欢用红艳的花朵来留住青春，让自己的花容永远绽放在历史的舞台上。四大美女之一的

西施之所以能拥有“鱼儿惊其美而沉”的容貌，荷花可谓“功不可没”。西施出生于浙江，而江南夏季荷花常飘香盛放，因此西施对于荷花的运用就有着“近水楼台先得月”的条件。《圣济总录》中就记载有西施用荷花制成沆瀣浆（即清露）食用的故事。在夏日荷塘飘香时，西施每天早晨会去荷塘边收集荷叶上积聚的露珠，摘取盛开的荷花、荷叶及莲藕，将花、叶、莲藕放入露珠中一起捣碎成汁后用纱布包住，挤出浆汁，食用。虽然收集露珠的工序琐碎费时，但从“东施效颦”的故事中就可以看出并没有枉费这一番心思。现如今，我们也常用“情人眼里出西施”这句话来比喻中意之人虽然长相平平但在自己心中却和西施一样美丽。

而在中医古籍中，关于荷花的养颜功效也多有记载。《本草纲目》称荷花能“镇心安神，养颜轻身”。而古方“仙莲丸”就是以荷花、莲藕、莲子为材料制成的，经常服用，能“悦色、延年、不老”。可见，荷花的护肤功效确实不同凡响。

荷花之所以能留住青春，得归功于它有着活血化瘀的功效。我们常说某人气色很好，其实是她体内的血流运行通畅，面部血液供应较充足，所以肌肤红润有光泽。许多女性在月经周期出现的月经失调、痛经、面色晦暗都与气血运行失常、瘀滞于子宫有关。因此用荷花来活血化瘀，促进血液的流通，化去体内的瘀滞之物，自然能达到美肤养颜的效果。

第40节：荷花 全身是宝的“花中君子”(2)

养颜只是荷花功效的一个方面，在治病健身方面，荷花也有着“发挥的空间”。中医药典上，对于荷花养生疗疾功效的记载还有许多。像《本草再新》中记载，荷花能解热毒，《日用本草》中涩精气，《滇南本草》中用于治疗妇人血逆昏迷等都是古人临床经验的总结。

现代人对于荷花的用法也是颇多。外用方面：用新鲜的荷花瓣捣碎外敷治疗疮疖，内服方面：用阴干的花瓣泡茶喝来消暑，或干花瓣用温酒送服活血养颜。

在国外，荷花也是广受欢迎的养生花卉。泰国人是一个信奉佛教的国家，所以荷花在泰国人看来是圣花。泰国的许多孕妇大多会用供奉过神灵的荷花花瓣来泡茶喝，她们相信神灵能保佑腹中的胎儿健康平安，同时能降低妊娠反应对自己的困扰。

荷花特有的清香气味还具有消暑、提神的作用。清代曹寅曾有诗云：“一片秋云一点霞，十分荷叶五分花。湖边不用关门睡，夜夜凉风香满家。”酷暑难当，惹得人心烦意乱时，不妨移步荷花塘畔，欣赏荷花那婀娜的身姿，感受那缕缕荷香，则定会有心旷神怡之感。

3 山楂荷叶茶，喝出苗条身材

“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”这是一幅多么绚烂的画面，但如果没有了荷叶的衬托，荷花再多姿，也终是一种缺憾。

荷叶是荷花家族中一个重要的成员，它不仅是“护花使者”，还是一道清香飘远的美食呢！

《红楼梦》第三十五回“白玉钏亲尝莲叶羹，黄金莺巧结梅花络”中写道，挨了打的宝玉在怡红院中休息，王夫人问宝玉想吃什么？宝玉笑道：“也倒不想什么吃。倒是那一回做的那小荷叶儿小莲蓬儿的汤还好些。”这个“小荷叶儿小莲蓬儿的汤”便是由荷叶做成的“莲叶羹”了。

荷叶作为美食，可不只是能满足我们的口腹之欲，还具有养生保健的作用。中医认为，荷叶归肝、脾、胃经，《本草纲目》中说它能“生发元气，补助脾胃，散瘀血，消水肿。”《本草再新》说它有“清凉解暑，止渴生津”的功效。

荷叶的用途虽多，但人们最常运用的就是两种。第一种是解暑。在夏季暑热袭人时，用荷叶来解暑是一种不错的方法。三国时，人们就发现了荷叶有解暑的作用。《遵生八笺?四时调摄笺》中记载：“袁绍与刘松，三伏时尽日饮酒，以避一时之暑。魏郑公暑饮，取大荷叶，以指甲去叶心，令与大柄通，屈茎轮菌如象鼻，传席间噏之，名碧筒酒。”《膳夫录》中就有着“汴中节食，伏日绿荷包子”的记载。这里的“绿荷”指的就是荷叶。民间还有用荷叶煮饭来解暑的传统。据说当年梁朝始兴太守陈霸先（即后来南北朝时期陈朝的开国皇帝）率兵镇守京口，正是盛夏时分，烈日炎炎，军中酷热难当，而对外战争仍在不断进行。一老妇见此就以荷叶包饭来为将士们解暑。将士们重振雄风，战胜了敌人。后来，这种清暑美食逐渐在民间流传开来。明末清初文学家屈大均的《广东新语》中就记载着：“东莞以香粳杂鱼肉诸味，包荷叶蒸之，表里香透，名曰荷叶饭”。这种荷叶饭至今仍在广东一带流行。而今，酷暑难当时，南方的许多地方就会用荷叶熬汤作为清暑饮料来服用。

第41节：荷花 全身是宝的“花中君子”(3)

荷叶的另一种常见用途，对于想要拥有苗条身材的女性来说，一定不陌生，那就是瘦身。有诗曰：“荷花荷叶水中生，淤泥不染自清盈，高风亮节赠世人，消脂降糖建奇功。”

古代人早就知道用荷叶来瘦身的方法了，中医古籍《证治要诀》上记载：“荷叶服之，令人瘦劣。”而它之所以能让众多肥胖女性趋之若鹜，是因为它有着利尿祛湿、消水肿的功效。在中医看来，人之所以肥胖，是因为体内有湿，湿气在体内滞留，不能随气血流动，造成脂肪堆积。而荷叶具有祛湿的作用，能帮助去除滞留在体内的湿气，从而达到消肿减肥的目的。

现在的许多减肥胶囊和减肥颗粒中就选用了荷叶作为原材料。但一般的减肥药价格太高，许多人可能不想花这钱，但心中的瘦身欲望又不断攀升。怎么办？我们可以自己动手做！先准备山楂15克，荷叶15克，草决明10克。3种药材在大药房中都可以买到，如能采摘到新鲜的荷叶也可以。

先将草决明加水用小火煎汁，煎上20分钟后倒出汁液备用。再将山楂和荷叶洗净，锅中倒入适量的清水，加入山楂和荷叶开始用小火熬，熬上20分钟左右，倒入草决明汁液，再煮沸3分钟即可停火服用。

一道瘦身茶——山楂荷叶茶就这样做好了。每天饭前饭后都可以当茶水喝，但饭前空腹饮用的瘦身效果更佳。但月经期和已有身孕的女性最好不要喝。如果嫌煮茶太浪费时间，也可以改用开水冲泡。但要注意的是，只有冲泡的第一遍茶水有较好的瘦身效果。

这个方子中，用到了草决明和我们经常用来开胃的山楂。如果您对山楂的认识仅停留在“开胃”的层面上，那山楂可就要“翻脸”了。山楂的用途可不仅仅是开胃，中医认为山楂有健胃、补脾、消积食、散淤血等多种功效。在我们的五脏六腑中，脾胃是负责运化水湿的，如果脾胃功能变弱，那么水湿就会在体内停滞，而脾胃功能健旺，水湿

就能很好地被运化出去。前面我们讲到身体肥胖是因为我们体内有湿。而山楂能使脾胃健运，运化水湿的效率加强，所以它也是很好的减肥食品。而且山楂的消积化食作用能帮助加速排解体内的废物，清除脂肪。

草决明，也叫决明子，有着清肝明目、利水通便、降脂降压的功效。在《神农本草经》中被列为120种“为君主养命以应天”的上药之一。决明子常用来治疗眼疾，唐代诗人白居易在诗中写道：“案上漫铺龙树论，盒中虚捻决明丸。”就描述了他翻阅眼科专著《龙树论》后，服用决明子为主要原料的决明丸来明目的情景。决明子除了内服，还可外用。许多养生学家还常用它来做枕头。宋代黄庭坚曾作：“枕囊代曲肱，甘寝听芬苾，老眼愿力余，读书真成癖”。其中的“枕囊”便是决明子枕。用决明子做枕头，能按摩头部和颈部的穴位，对于头痛、失眠、颈椎病、高血压等都有辅助治疗的作用。而在这道茶中，我们之所以用到决明子，是因为它的利水的功效，能帮助排除脾胃水湿，从而达到瘦身的目的。

第42节：荷花 全身是宝的“花中君子”(4)

许多急于消除身上赘肉的女性，选择不吃饭、不吃肉，想要饿出好身材。其实只要你懂得利用荷叶这个“护花使者”，那么，“杨贵妃”变身为“赵飞燕”的梦想就近在眼前了。

4 三味莲子羹，白带异常的克星

莲子的功效想必大家都知道，最常听说的功效就是养心安神。曹雪芹应该是十分偏爱莲子的，不然他不会在《红楼梦》中，对莲子着下那么多的笔墨。《红楼梦》第十回中，讲到秦可卿思虑太过，导致经血不能按时而至，大夫给秦可卿开的方子中就用了“建莲子七粒去心，大枣二枚。”第五十二回中也写到了宝玉服用建莲红枣汤。而在贾府的宴席中，莲子就占了“多个盘子”，如“干蒸莲子”、“莲子肉”，连最后的汤品，也非“莲子汤”莫属了。

正因为莲子能养心安神，所以，它对于治疗失眠很有效果。这里有一个故事：古代有一个妇人经常受到失眠的困扰，后来不得不向一个道姑求助。道姑手指着水中莲花，告知妇人：那是睡莲，能治疗不睡之症。于是妇人在荷花中找到莲蓬，剥出莲子，经常食用，终于能安稳入睡。虽只是个传说，但莲子对于失眠的治疗确是大有成效的。

不过莲子的功效并不仅仅局限于养心安神，它的作用可多着呢?李时珍在《本草纲目》中称“莲子补中养神、除百病。常服能轻身耐老，不饥延年，能交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目，除寒湿，止脾泄久痢，赤白浊，女人带下崩中诸血病。”可见，莲子还有补脾止泻，益肾涩精等功效，对于脾虚久泻，遗精带下，心悸失眠等病症都有很好的治疗效果。

而对于女性来说，莲子还是一味治疗白带异常的良药。女性从青春期开始，就会有少量白色透明而无异味的黏液从阴道流出来滋润阴部，这是生理的需要。正如清代医家王孟英所说：“带下女子生而即有，津津常润，本非病也。”但如果白带明显增多，颜色异常，或带有

一股浓浓的腥臭味，有时全身也有一些不适之症，那就属于白带异常了，中医称之为“带下病”。其病因主要在于脾、肾二脏的功能失调，尤以脾虚为主。但妊娠初期或月经前后白带增多，均属正常现象，不作病论。

中医学上有句话叫“诸带不离乎湿”，湿邪是引发带下病的主要原因。前面我们讲到了脾脏是用来运化水湿的，脾脏虚弱，水湿就无法运化出去而在体内停留，水湿注于下焦，使带脉约束无力，就会引发带下。或水湿郁久生热，湿热下注，伤及任带二脉，而成带下。

当然，经常生活在潮湿的环境中，也容易引发外界湿气入侵人体而导致白带异常。另外，工作压力大、休息不足也会引起白带增多和颜色变异。

第43节：荷花 全身是宝的“花中君子”(5)

脾虚型白带异常的主要症状有哪些呢？白带量多，色白无臭味，终日淋漓不断，并且伴有面色苍白、精神倦怠等。那么如何来治疗呢？莲子是健脾能手，这时可以选择莲子来帮忙。不妨试试这道三味莲子羹。莲子、山药、薏米各60克。将山药去皮、莲子、薏米洗净，一起放入锅中，加水500毫升，用文火熬煮成羹后服食。每日服用一次即可。一般7天为一个疗程。

莲子的健脾作用上面已经讲了，那山药和薏米在这里又有什么用呢？其实它俩也是健脾高手。我们先来说说山药。别看山药貌不惊人，但也“不可貌相”，在古人眼中，它可是一道美味。陆游诗中记载：“秋夜渐长饥作祟，一杯山药进琼糜。”朱熹也赞其：“欲赋玉涎无好语，羞论蜂蜜与羊羹。”

山药入药，具有“益肾气、健脾胃、止泄泻、化痰涎、润皮毛”的功效，是物美价廉的补虚佳品，对于小儿腹泻、病后虚弱体质、妇女产后调养等都有显著效果。《红楼梦》中的秦可卿就曾体会过山药的好处。在她生病期间，贾母、王夫人等一行人前去探望她，贾母给她带来了山药枣泥糕，她吃了两块后，“倒像克化的动似的”。就是因为山药具有健脾开胃的功效，刺激了她的食欲。

薏米，在中药里又称为“薏苡仁”，《神农本草经》将其列为上品，它有着健脾渗湿，除痹止泻，清热排脓等功效。在这个方子中，它不仅能健脾，还能帮助去除体内多余的湿气。这样，莲子、山药、薏米三者相配伍，对于白带异常的治疗有着很好的效果。

都说“女人如花，花似女人”，所以女人应该认识到自己的美丽和娇嫩，应像呵护花儿一般，懂得用心呵护自己。

5 荷花家族能入馔，美味可口又养生

每当仲夏时节，那“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的美景总是会引来人们驻足观赏，正如金代诗人刘昂霄所描绘的那样：“何物媚

游人，微风动池荷。”但您可千万别以为荷花就只有这些“表面功夫”，它的全身可都是宝啊！曾有人作诗这样概括了荷花的功效：“花中君子水芙蓉，玉立亭亭映日红。叶可生清疗暑热，子能扑土却烦浓。甘凉藕汁生津好，淡涩莲蓬止泻崇。失血细茎常入药，爱莲保独一周公。”可见，荷花这个大家庭都是很好的养生食品。

我们的祖先是十分懂得用荷花来养生的，他们就经常用荷花这个家族的成员来制成各种美食。

关于荷花的美食，古书上多有记载，《山家清供》中记载的“蓬糕”便是采来新鲜的白莲花，煮熟后捣烂成泥，加入米粉和白糖蒸制而成。古人还喜欢用荷花来泡酒。明代诗人梁纲就曾作诗《荷花酒》云：“共君曾到美人家，池有凉亭荷有花。折取碧筒一以酌，争如天上醉流霞。”

第44节：荷花 全身是宝的“花中君子”(6)

古代用荷叶烹制的美食也不少，像“荷叶包鸡”、“荷叶粉蒸肉”就是色香味俱全的佳肴，而最常见的当然是荷叶包饭了，柳宗元就曾写下了“绿荷包饭趁墟人”的诗句，清末民初的词句 “池塘十里尽荷塘，姊妹朝来采摘忙，不摘荷花摘荷叶，饭包荷叶比花香。”也是荷叶包饭盛行的写照。而今，在我国南方地区，荷叶包饭仍受到人们的热捧。

莲子入肴有“拔丝莲子”、“建莲红枣汤”、“莲子粥”、“桂花莲粉”等，现如今的“八宝粥”其中的一宝就是莲子。

莲藕入桌，自然也是丰富多彩。南宋时期就有道佳肴叫“石榴粉”，是以鲜藕为原料制成的。《调鼎集》中也有许多关于莲藕美食的记载，像烧藕片、灌藕、酱藕、炸藕丝等。《武林旧事》中也记载了当时人们喜好吃的“酸红藕”、“灌糖酥藕”等。《随息居饮食谱》中也有：“藕以肥白者为良。用砂锅桑柴缓火煨极烂，入炼白蜜，收干食之”的记载。

荷花家族既可做成美味佳肴，同时也是上等的滋补品和良药。它们的共同作用是清热解暑，但还有一些各自所特有的功效，我们通过荷花宴来了解各自的差异。

首先端上来的是荷花水。荷花水的做法十分简单，摘取新鲜荷花的花瓣，加水煎汤即可。它可以清心，凉血，活血，解毒，是老少皆宜的食物。同时它还是爱美女性的养颜花，它有着活血化瘀的功效，能减轻面部痤疮、色斑等，对于湿疹也有一定的疗效。日常生活中，许多人因酒皯鼻影响容颜而深受困扰，关于酒皯鼻的原因，中医上认为，多是由于肺部积热、风邪入侵、血瘀凝结不散所导致的，因荷花有清肺热、消瘀血的作用，这时不妨试试用荷花来帮忙。具体做法是取绿豆30克，阴干的荷花瓣9克，生石膏15克，枇杷叶9克，先将荷花瓣、生石膏、枇杷叶加水400毫升，煎成15毫升后，留取汁液放入绿豆，至绿豆熟时食用即可，或将所有材料一起研成细末，用时加入温

水调成糊状，涂于患部，15分钟后洗掉。两种方法对于酒皻鼻的治疗都有一定的效果。

接下来，上场的就是适合于男士的荷叶肉了。荷叶肉的做法类似于粉蒸肉。大米放入锅内，用小火炒至微黄起锅，等米粒凉后碾碎。将碎米粒和切好的猪肉一起拌上酱油、绍酒、盐、味精等调料，也可以根据自己的口味，放入其他佐料。然后将新鲜的荷叶洗净后放入沸水中焯一下，将荷叶剪成适量大小，每片荷叶里包上一个肉团，然后将所有的荷叶肉团上笼蒸熟后就成为“荷叶肉”了。荷叶肉不仅有米香、肉香，同时又吸收了荷叶的芳香，味道清香可口。猪肉的脂肪含量较高，大家最好不要多吃，但因为荷叶对于血压、血脂、血黏、血糖和轻度的脂肪肝都有一定的调理作用，所以，用荷叶来包肉食用，就可以减少脂肪的吸收，对于我们的脂肪代谢是很有好处的。另外，荷叶还有升发清阳、凉血止血、利水轻身等多种功效，多用于治疗暑热病症、脾虚泄泻和妇女崩漏、产后血晕、便血、吐血等出血症。它还是女性常用的瘦身原料，像荷叶茶、荷叶汤就一直受到瘦身一族的追捧。荷叶茶我们前面已经讲过了，荷叶汤的做法也很简单，选择白扁豆50克，荷叶一张，荷叶洗净切丝，然后将扁豆下锅，扁豆煮至黏软时，下入荷叶，再煮上20分钟就可以了。这道汤不仅能解暑，还能降脂去腻，适合女性在夏季瘦身饮用。它的疗疮作用也是十分有效的，明代李朔的《戒庵老人漫笔》就记载：“县中陈某一侍女生广疮，求医于方上道人方为浓煎荷叶当茶饮，逐日尽量而止，不过七日而愈。亲试验甚。”

第45节：荷花 全身是宝的“花中君子”(7)

对于女性，我们端出的是糯米藕。这道菜的做法大家应该比较熟悉，就是将糯米灌入藕洞中间，蒸熟就可以了。糯米藕可以起到清心、凉血、滋养脾胃的作用。莲藕算是人们餐桌上的“常客”了。宋代陈达叟在《本心斋疏食谱》中赞藕为“中虚七窍，不染一尘，岂但爽口，自可观心”。其实莲藕不仅味美爽口，其营养也是十分丰富的。李时珍在《本草纲目》中称莲藕为“灵根”，既能生食，也能熟吃。但食用方法不同，功效也迥异。莲藕生食能清热润肺、凉血散瘀，熟吃可开胃健脾、生肌止泻，是老少皆宜的天然滋补品。一般来说，妇女在产后的一两个月内是禁止吃寒凉食物的，因为产妇产后本身气血亏损，如果再摄入一些寒凉或生冷的食物，会阻碍气血的恢复，同时不利于排出恶露和去除淤血。然而莲藕虽属于寒凉食物，但因其有着消瘀血的作用，所以产妇是可以进食莲藕的。

莲藕还有清肺止咳的作用，所以肺结核病人应该多食用莲藕。莲藕的食用方法有很多，但榨汁饮用的效果最好。取一节新鲜的藕，去掉藕节后，洗净捣碎，然后放入榨汁机中榨成汁液，将藕汁放入冰箱中保存，服用时再取出，常温饮用即可。之所以将藕节去掉，是因为藕节尽管在性味上和藕相似，但藕节更侧重于止血功效。所以，妇女崩漏及鼻出血患者，可以用藕节榨汁饮用，效果不错。

莲藕的解酒功效也是不错的。《金瓶梅》中就有西门庆用莲藕解酒的描写。他先将莲藕削掉外皮，然后放入醋缸中泡，每隔两天就摇一摇醋缸，几天后就可以捞出来吃了。西门庆喜好喝酒，每次喝酒后都会吃一些醋泡过的莲藕以解酒，他还把这个方法推荐给其酒肉朋友。这种方法制作时间有点长，在日常生活中，如果喝醉了酒，还有更简单的办法，那就是先将莲藕不要去皮，榨成汁，用藕汁以1:1的比例兑入开水，喝入两小杯就可以了。酒喝多了会伤身，经常醉酒的朋友值得一试。

莲藕中还含有大量的粗纤维，能够加速体内肠胃蠕动，起到排便的作用，经常便秘的人也应该多吃莲藕。

现在的孩子因为学业繁重，学习压力过大，心火旺盛的情况较为多见，可以来点莲子心西瓜汁。莲子心磨碎，西瓜瓜瓢放入榨汁机中榨成西瓜汁，然后将莲子心和西瓜汁以1∶10的比例混合在一起就可以了。莲子心西瓜汁有清暑解热，清心安神的效果。莲子心就是莲肉中间青绿色的胚芽，虽然味道极苦，但却具有极好的降压去脂、清心去火之效。据史料记载，乾隆皇帝每次到避暑山庄总要喝上几杯荷叶上的露珠泡制的莲子心茶，以清火养心。

对于老年人最常用的就是莲子了。莲子又名为藕实，《本草纲目》认为莲子“享清芳之气，得稼穑之味，乃脾之果也”。中医上常说，人体的脾胃是后天之本，但随着年龄的增长，脾胃会慢慢虚衰，而莲子是养脾胃的，所以莲子是再好不过了。夏季不仅仅有暑热，湿气也较为严重，而薏米有利湿的作用，这时不妨来一个莲子薏米粥，对老年人不仅解暑，还可以养脾胃、除湿气。莲子薏米粥的做法是：取莲子30克，薏米50克；将薏米淘洗干净，用冷水浸泡3个小时，锅中加入1000毫升冷水，放入薏米，用旺火烧沸，然后加入莲子一起焖至熟透即可。可用于用脾胃虚弱，暑热症。

第46节：桂花 温胃散寒的“花中月老”(1)

除了养脾胃，莲子还有养心安神、益肾涩精、调经止带、止泻的作用，对于失眠、脾虚腹泻、肾虚尿频、白带量多等有良好的治疗效果。它在中医临床上的应用也十分广泛。著名方剂“参苓白术散”和“四神汤”用来治疗脾虚久泻、饮食不化等症，其中就都含有莲子。民间也常用莲子煮红糖水来治疗妇女体虚、白带量多。

最后，大家要吃饭的话，就可以来个荷叶饭。

当然，除了荷花、荷叶、莲子、莲藕这“荷塘四宝”外， 荷梗、莲房、莲须、荷花粉等都具有很高的食疗及药用价值。总之，荷花一身都是宝，是守护人类健康的天然医师。

第十一章　桂花——温胃散寒的“花中月老”

“桂子月中落，天香云外飘”。桂花因其馥郁的香气而被古代文学家们所称道。也正因为它的香飘满天，而成为多种食品的原料，如桂花糕、桂花酒、桂花糖、桂花蜜等。其入药能温胃散寒，润肺止咳，化痰散瘀等，常用于胃寒疼痛、痰多咳嗽、牙痛、口臭、女性经闭腹痛等症。

性味归经：味辛，性温。归肺、大肠二经

功能：化痰，止咳，散瘀，散冷气

主治：痰饮喘咳，肠风血痢，疝瘕，牙痛，口臭，视觉不明

1 桂花：暖胃止痛第一花

“桂子花开，十里飘香”，桂花清香馥郁，舒爽沁心，不知让古今多少文人学士为之陶醉。清代张云璈写了一首《品桂》：“西湖八月足清游，何处香通鼻观幽？满觉陇旁金粟遍，天风吹堕万山秋。”李清照也特别地赞赏桂花，她曾写道：“暗淡轻黄体性柔，性疏迹远只留香。何须浅碧深红色，自是花中第一流”。而今，我们所用的成语“国色天香”，虽然大多数人认为是形容牡丹，但因唐代诗人宋之问有诗云：“桂子月中落，天香云外飘”，所以后人亦认为“国色”指的是牡

丹，而“天香”指的则是桂花了。能和牡丹相提并论，可见桂花不仅香飘万里，而且是何等的雍容华贵。

桂花在古代对于读书人来说是一种吉祥物，它是对金榜提名者的赞赏，是荣誉的象征。古代的乡试、会试一般安排在农历八月举行，其时正值桂花盛开的季节，所以，八月又被称为桂月，在考试的当年，学子们都会用桂花、米粉蒸成糕，名为广寒糕，相互赠送，取广寒高中之意。而考生金榜题名则被称为“折桂”，科举考场也有了“桂苑”的雅号。元代诗人郑德辉在《王粲登楼》中就曾说：“寒窗书剑十年苦，指望蟾宫折桂枝。”唐代诗人白居易在考取进士后，又闻知堂弟白敏中考上了第三名，忍不住写诗祝贺：“折桂一枝先许我，穿杨三叶尽惊人”。温庭筠在得知友人高中时，也发出了“犹喜故人先折桂，自怜羁雾尚飘蓬”的感慨。后来，许多人开始在家中种植桂花树，以期望仕途通达。而现如今，我们仍用“桂冠”来表示荣誉。

第47节：桂花 温胃散寒的“花中月老”(2)

桂花还是友谊和爱情的见证。据史书记载，早在战国时，韩、燕两国就曾用互赠桂花的方式表示永结友好邻邦之意。在我国盛产桂花的少数民族地区，仍然有着民歌中所唱的“一枝桂花一片心，桂花林中定终身”的传统，小伙子和姑娘们用桂花来传递爱情。

桂花是珍贵的，其珍不仅在于其寓意深刻，更在于其祛病养生的功效。在中医上来说，它是一道养生佳品。特别是对于胃寒疼痛有很好的治疗效果。

桂花是温性的，无论煎汤、泡茶，或是浸酒，都有温胃散寒的功效，它能帮助散去胃部寒气，达到止痛的效果。中医上常用来治疗胃寒腹痛。

冬季天气寒冷时，很多人就会感到胃部不适，特别是脾胃虚寒的人，很可能在寒冷的冬季反复出现胃胀、胃痛等毛病，胃痛在中医上又叫做中寒、内寒、里寒，这个时候就可以泡上一杯暖暖的桂花茶来缓解不适。

当然，这只是桂花的最常见的用途。其实，它的功效还多着呢，对风寒感冒、咳嗽痰多、牙痛、口臭都有一定的辅助治疗作用。

对于女性的养护来说，桂花不仅能美白肌肤，在女性经期腹痛或经闭腹痛时，它还能起到一定的调理、缓解作用。女人天生爱美，即使在寒冷的冬季中，仍不忘记以穿短裙、薄衣等方式展示自己的婀娜身材，于是给了寒气侵袭的机会。寒气入体，侵袭胞宫，易引发腹痛，且寒凝血滞，就会出现血瘀的情况。血瘀过多，不仅会导致经血过少还会引起闭经。这时， 如果能用到桂花，就再好不过了。《本草汇言》中明确地告诉我们：“桂花能散冷气，消瘀血。” 所以，桂花有着散寒化瘀的功效，能守护女性的健康。

2 桂花酒，化痰散瘀有一手

古有“吴刚伐桂”之传，同时也有“吴刚捧桂酒”之说。关于桂花酒的来历，传说中也是和吴刚有关。毛泽东主席的诗词《蝶恋花?答李淑一》中：“问讯吴刚何所有，吴刚捧出桂花酒”一句就是引用了这个典故。

虽然“吴刚捧酒”只是一个传说，但人们早在春秋战国时期就懂得运用桂花来酿酒了。最早见诸于文字记载的是，楚国诗人屈原的《九歌?湘夫人》中的诗句“蕙肴蒸兮兰藉，奠桂酒兮椒浆”，这表明当时的人们已经将桂花制成佳酿了。三国时期的曹植也有“玉搏盈桂酒，河伯献神鱼”的诗句。宋代苏东坡就曾亲手酿制桂花酒，面对香甜醇厚的桂花酒，他在《桂酒颂》中赞叹道：“以桂酒方授吾，酿成而玉色，香味超然，非人间物也。”而到了清代，饮用桂花酒则成了中秋节的习俗之一。据清代潘荣陛所著的《帝京岁时记胜》记载，八月中秋，“时品”饮“桂花东酒”。

第48节：桂花 温胃散寒的“花中月老”(3)

而今，桂花酒因其甘美仍然深受世人的喜爱和追捧。据说，周恩来总理在出访法国时，就曾用桂花酒设宴，戴高乐将军和夫人喝了十分赞赏。在日本和我国香港等地，桂花酒已被当做是女性用酒，凡有妇女参加的宴会，必备桂花酒。因此，桂花酒又被冠以“妇女幸福酒”、“贵妃酒”等称号。

桂花酒不仅甘美醇厚，其养生功效也是非同小可。在古代，桂花被认为是“百药之长”，因此常饮桂花酒就能达到“寿千岁”的养生效果。《四民月令》中就记载，汉代时，人们用桂花酒来敬神祭祖，祭祀完毕后，晚辈们向长辈敬用桂花酒，长辈们喝下后，能延年益寿。事实上，桂花酒的功效，确实不小。中医认为，桂花性温味辛，浸酒内服，可以化痰散瘀、活血温经，对食欲不振、痰饮咳喘、肝胃气病、上腹饱胀、嗳气不舒、肠风血痢、经闭腹痛、牙痛、口臭等症都有一定疗效。

中医上有句话叫“脾虚不化，湿胜则痰”，意思是如果脾胃虚弱，不能运化水湿，水湿就在体内停留而凝结成痰。所以，中医又说，“脾是生痰之源”。痰可不是好东西，因其性黏稠，附着在体内血管、经络、肌肉等组织周边，势必影响和阻碍人体气血的正常运行，引发许多疾病，所以，中医说“百病皆由痰作祟”。

而桂花酒有健脾补虚的作用，所以能促进体内湿气的运化，阻断生痰的源头，从而起到化痰的作用。

桂花酒是怎么酿制出来的呢？对此，古代文献中早有记载：“于八月桂花飘香时节，精选待放之花朵，酿成酒，入坛密封三年，始成佳酿，酒香甜醇厚，有开胃，怡神之功……”

现如今，市面上出售的桂花酒数不胜数，您可以直接买来喝，但如果您有雅兴，也可以学习古人自己动手酿制。我在这里就给大家介绍桂花酒的一种普通酿制方法。先摘取适量的桂花，最好选择金桂，

因为在桂花各品种中，数其最芬芳。摘下不久未变成褐色或黑褐色的也可以，但必须是干净的，没有泥沙。将桂花置于阴凉通风处阴干后，第二天，根据桂花的重量（一般是半斤即可），放入等量的白糖（粉状冰糖最好）搅拌均匀，然后放入酒缸内发酵两到三天之后，加入五斤左右三十五度以上的高粱酒。这里用到高粱酒，是因为高粱酒相比其他的酒，口感较好，您也可以根据自己的口味喜好，来选择不同的酒类。而酒的度数之所以选择三十五度以上，是因为度数太低了的话，桂花的有效成分就无法充分融入到酒里面去。在加入高粱酒的同时，我们还可以根据男女老少的不同，而加入其他一些原料。中医上说，“男子以肾为先天，以精为主”，对于男性，我们可以在桂花酒里加入半斤的枸杞子，还可以加半斤的杜仲，这就是对于一般的男性自制的加味桂花酒。对于肾，对于精，都起到了养身保健的作用。对于50岁以上的中老年男性，我们也可以加上一些补肾温阳的药品，比如加上少量的鹿茸和冬虫夏草。而对于女性，因为“女子以肝为先天，以血为主”， 可以在桂花酒里放半斤当归，除了放当归之外我们还可以放入一斤黄芪。有些人可能纳闷了，黄芪是补气的，这里为什么要加入黄芪呢？中医里面对于气血的关系，做了这样的解释：“气为血之帅，血为气之母”，气能行血，血能生气，气与血之间有着不可分割的联系，它们是构成人体生命活动的基本物质。著名的方子“当归补血汤”中，黄芪的用量是当归的一倍，这也充分地说明当归的补血是离不开黄芪的补气的作用的。原料加好后，就密封，放于避光通风的地方窖藏，一般三个月后就可以了。如果能窖藏一年以上，那就是上好的佳酿了。

第49节：桂花 温胃散寒的“花中月老”(4)

酿好后的桂花酒和普通的酒在口感上就有着很大的差别，普通的酒会有一股辛辣之味，而桂花酒少了辛辣，多了甘洌清爽的滋味，同时还伴随着一股淡淡的桂花香，口感醇香诱人，是老少皆宜的滋补佳品。

3 桂花糯米藕，开胃好帮手

一说到开胃，许多人可能立马会想到山楂。没错，山楂是一种很好的食品。但除了山楂，还有没有别的食物呢？当然有，现在就给大家介绍桂花。

我们人体的脾胃被称为是“后天之本、气血生化之源”，我们吃进去的五谷精微都要经过脾胃的运化和吸收，才能转变成生命运行的能量，所以脾胃就像一部发电机，源源不断地把汽油转化成电能，而我们的经络就像一根根电线，将电能输往全身各个部位，让它们能正常工作。但如果脾胃功能减弱，人体的五脏六腑就会因为“供电不足”，而无法正常发挥功能。所以要确保发电机即我们的脾胃正常运转，首先要做的就是健脾开胃。

桂花飘香时，摘取一些新鲜的桂花，泡茶喝或做成糕点，不仅能暖胃，还能健脾开胃。如果没有条件，去药房或茶叶店买一些干桂花也可以。

当然，若能和其他“同气相求”的食物一起，借助它们的作用，就等于往上“加了一把火”，能快速达到效果。

给大家介绍一道开胃佳品——桂花糯米藕。准备材料：藕两节，糯米四两，桂花适量。具体做法是：将莲藕洗净后擦干，从一端切下2厘米长左右的一节作为帽盖；糯米洗净后塞入莲藕孔内，塞满后将莲藕帽盖盖上，以牙签扎牢，上蒸笼蒸透（约需2小时）；莲藕取出，泡水刮皮，去掉帽盖，分切为0.5厘米厚片状后，放入大碗中，加桂花，

再以玻璃纸封住碗口，上蒸笼以小火蒸上一个半小时后取出，倒扣入盘中，即可。

这个方子中，我们之所以用到莲藕和糯米就是因为他们都有健脾的作用。

莲藕生用性寒，具有凉血、散淤之功，多用来治疗热病烦渴、吐血、热淋等；熟用性温，能益血、止泻，还能健脾、开胃。据宋代赵溍《养疴漫笔》记载，宋孝宗曾经患上了痢疾，太医们诊治数日都不见效果。其父宋高宗赵构十分担心。有一天，宋高宗在宫外，偶然看见一个小药铺，于是就派人去问铺主能不能治疗痢疾，而铺主正是这方面的专家，就让铺主进宫给孝宗皇帝诊病。进宫后，即望问问切，才知宋孝宗喜好吃湖蟹，湖蟹虽为佳肴，但多食易损伤脾胃，久而久之会导致脾胃阳虚，引起冷痢。太医们却以热痢下药，没有对症下药，显然难以收效。药铺主采来莲藕节，将其捣烂取汁，嘱咐宋孝宗以温酒调服。几次服药后，宋孝宗果然痊愈。宋高宗大喜，将捣药用的金杵赐给铺主。可见，莲藕在治疗脾胃虚弱方面有很好的效果。

第50节：月季花 疏肝调经的“长春花”(1)

而糯米，在北方又被称为“江米”，生活中的许多食品都是以它为原料制成的，我们最常吃的八宝粥中的其中一宝便是糯米。糯米甜酒想必大家也尝过了，“寒衣补故褐，家酿熟新糯”，就是北宋文学家苏辙吟诵糯米甜酒的诗。而我们端午节必吃的粽子也是用糯米制成的，更不必说年糕、甜糕、打糕之类的糕点了。糯米的主要功效就是温补脾胃。《齐民四术》中记载：“米益人心脾，尤宜老病孕产，合糯米为粥、味至美”。《本草经疏论》也说糯米：“补脾胃、益肺气之谷。脾胃得利，则中（指人体胃部）自温，力便亦坚实；温能养气，气顺则身自多热，脾肺虚寒者宜之。”所以，脾胃虚寒的人食用一些糯米，是很有好处的。但糯米一次不宜食用过多，它毕竟是比较粘腻的，不好消化。

桂花、莲藕、糯米三者共同作用，脾胃想不健旺都难了。

第十二章　月季花——疏肝调经的“长春花”

“只到花无十日红，此花无日不春风。”月季花美气香，四时常开，博得了“长春花”的美誉，受到人们的喜爱，成为种植最广的花卉之一。不但如此，月季花活血调经、消肿解毒、疏肝解郁的功效，在中医中不仅用于滋补肝脏，治疗咳嗽、咯血及跌打损伤，还是女性调理月经、美容护肤的珍品。

性味：性甘、温

归经：入肝经

功能：活血调经，消肿解毒，疏肝解郁

主治：治疗月经不调，经来腹痛，跌打损伤，血瘀肿痛，痈疽肿毒

1 月季，药食兼优的疏肝调经佳品

牡丹最贵惟春晚，芍药虽繁只夏初。惟有此花开不厌，一年长占四时春。”

正如宋代诗人苏东坡所咏叹，不得不说造物主的偏心，将大好的春光都派给了“花中皇后”——月季。当然，月季也没有辜负造物主的一片爱心，用顽强的生命力和敢于与恶劣环境搏斗的精神，春雨里陪过桃李之花，秋风中伴过梧桐之叶，花开四时，时时皆是春。

月季花，对我们可以说是再熟悉不过了，自家的窗台、公园的花坛等都可见到它的倩影，就连2008年奥运会的颁奖花束“中国红”，也领衔成为主花材。

月季也深受古人喜爱，作诗咏叹，除了苏东坡外，还有宋代的诗人杨万里的《腊前月季》、宋代大诗人苏辙的《所寓堂后月季再生》等，还有人用“天下风流月季花”的诗句来赞美月季。在此不得不提铁面无私、秉公执法的包拯，他以月季为鉴，廉洁奉公，一尘不染。六十寿庆时，包拯谢绝了前来送礼的宾客，包括宋仁宗，但却没有拒绝一盆“月月花”，并附上了：“赵钱孙李张王陈，好似一盆黎民情。一日三餐抚心问，丹心要学月月红。”的诗句。一盆小小的月季，让我们看到了这位“铁面无私”的黑脸包公柔情的一面。

第51节：月季花 疏肝调经的“长春花”(2)

说到古人喜爱月季，邓椿《画继》还记载了这样一则故事：龙德宫建成，宋徽宗诏令画师在屏壁上绘图，待到所有图画画成后，宋徽宗浏览一遍，都看不上眼，唯有当他走到一幅“拱眼斜枝月季花”前，才驻步观赏起来，并褒奖有加。为什么一幅小小的月季可以得到徽宗的褒奖呢？原来月季虽然花开四季，然而经过观察，徽宗发现，四季的月季体态不同，春季中午的月季花是最美丽的，幅画所画的正是春季中午的月季花。如果不是徽宗和花匠对月季花爱之深，是绝对不会有如此细微发现的。我们也可以在徽宗的指引下，去一睹春季中午月季的娇容。

月季除了用美丽的身姿装点我们的生活，用高贵的品质感染我们外，自古还是我国的药用植物之一。《泉州本草》中就记载着：月季花能够“通经活血，清肠胃湿热，泻肺火，止咳，消痈毒。治肺热咳嗽、咳血、痢疾妇女月经不调”。除了入药，由于月季花花瓣肥大、芳香诱人，还可以制成各类具有药用功能的美味佳馐，如月季花糕、月季花粥、月季花豆腐、酥炸月季花等，都是药食兼优的佳品。

在月季花的诸多药用功效中，首当要说其调经的功效。

月季花又名“月月红”，月季花月月开花的特点与月经每月都来的生理周期相似，这个别名就是月经的隐语。明代宫廷中，当嫔妃来月经时，就会在自己居住的宫门口摆放一盆月季花，皇帝看到后就不会临幸此嫔妃了。同时，月季花还是女性调理月经的良药。当月经出现问题时，女性经常买的被称为“女科圣药”的胜春汤中就有月季花。关于用月季花调理月经，还有流传着一个美丽的传说。很久以前，小山村里住着一对兄妹，哥哥叫阿虎，妹妹叫惜花，两人相依为命。妹妹惜花自小爱花，在家中的后院种满了各种各样的花。哥哥娶亲后，嫂子想将家产占为己有，便要分家。分家时，哥嫂要了全部家产，而惜花只要了自己苦心开垦的花圃。

花圃的众多花草中，惜花最爱一种叫“明禾”的野花。她不仅每日为它浇水、施肥、捉虫，还常常与它说心里话，为它唱歌。盛夏的夜晚，她还会将被褥放在明禾丛中，与它们一起入睡。一天夜里，惜花被哭泣声惊醒。她睁眼一看，每一朵明禾花都在流血。一朵开得最大的红色明禾说：“我是明禾花仙子，感谢你对我的照顾，今天我要走了。来年的三月你将会被病魔困扰，那时只要连呼三声：‘明禾花仙子来救我’，我就会来救你。”说完，明禾花仙子化作一道清气，向天空飘去。

一晃到了来年三月。一天，惜花突然感到腹痛难忍，她想到明禾花仙子离开时说的话。在花园中轻声呼唤明禾花仙子。身穿红色衣服的明禾花仙子来到她的面前。仙子拿了明禾花与益母草，将两者一起煎煮。服用后，将惜花扶上床休息。惜花睡醒后，发现自己的腹痛已经痊愈，而明禾花仙子也早已离去了。为了治愈更多的人，惜花将药方拿到了药房，药房发现这两种药是调理女性问题的良药。由于明禾花每月都开花，人们给它取了个新名“月季花”。随着月季花越来越广地被种植与运用，成为中医治疗月经病的中药药材。

第52节：月季花 疏肝调经的“长春花”(3)

月季花的调经功能，首先和它的疏肝功能有关。肝气不疏泄，郁结不畅，常常导致女性情绪抑郁，经常生气发怒，从而导致气血瘀滞不畅，周身气血运行紊乱，引发月经不调、痛经、经闭。食用月季花能使肝疏泄畅通，改善月经不调、痛经、经闭的病症。

其次，月季花具有活血的功效。活血，是指血行流畅。月季花能够改善月经血行不畅、经脉阻滞的病症，治疗经行不畅、小腹疼痛。

再次，月季花味甘，味甘的食物具有缓解疼痛的作用，能够治疗月经时的腹痛。

说完月季花的调经功能外，我们再来说说月季花的疏肝功效。《素问?灵兰秘典论》又说：“肝者，将军之官，谋虑出焉”，《素问?六节脏象论》又说：“肝者，罢极之本，魂之居也”。肝，主疏泄，疏泄意思是疏通、发泄、升发。肝的疏泄功能，能够调理全身的气机，使得气的活动、运动正常。如果肝的疏泄功能发生问题，升发不足，则会气机郁滞，出现胸胁、乳房或少腹等处的疼痛。当然，如果升发太过，则会导致“肝气上逆”，使人感到头目胀痛，面红目赤，急躁易怒等。中医认为，月季味甘、性温，入肝经，有疏肝解郁的功效。经常食用月季花，可以使人精神愉快、心情舒畅，治疗胸胁胀闷、失眠多梦等病症。

除了我们上面说到的疏肝调经的功效外，月季花还具有活血、行血的功能，老年人可以经常食用月季花制成的肴馔，特别是在夏季，能够降低血液黏稠度，避免血液滞凝成块，造成血管栓塞，引发心肌缺血、脑缺血、脑血管堵塞、心肌梗塞等顽症。

月季鲜花也和玫瑰一样具有美容的功效，在植物化妆品中可以找到月季花制成的产品。同时月季不仅有观赏价值，而且对许多有毒气体具有吸附作用，是保护环境的优良花卉。在装修后，我们可以在家中摆上几盆恬静典雅、花香悠远的月季花，净化屋中的空气。

2 月季蒲黄酒，调理月经好帮手

有一次，一位公司白领来我这里坐诊，看完病后，她听同事说玫瑰花可以美容养颜、调理月经，她也到茶叶店买了一些玫瑰花，在月经来临时，给自己泡制成芬芳可口的玫瑰花茶，调理月经。

然而喝了一段时间后，和同事买的玫瑰花对比，才发现自己买到了假的玫瑰花，是用月季花充当的。虽然自己平时十分喜爱月季花，她妈妈还养了很多月季花，但对于欺骗行为还是十分的气愤，自己的养生的计划也因此被搁浅了，她准备一会儿去和商家理论。

当我问到她这个月的月经怎么样，她说平时月经不怎么规律，然而这个月居然定期来了。我笑着说道，这就是你要去理论的月季花起到的功效。实际上，月季花也具有调理月经的功效，在月经来前，我们也可以选用新鲜月季花来泡水喝。同时，我还为她推荐了一个调理月经的月季食疗方法——月季蒲黄酒。

第53节：月季花 疏肝调经的“长春花”(4)

月经是女性的老朋友。然而它也给一些女性朋友带来了困扰，出现月经不调、经痛等问题，不但让她们变得心烦急躁，影响心情，同时，月经早来又会使周期变短，容易衰老。

其实，造成月经不调、痛经的原因很多，在这里我们主要说由于肝气郁结而引发的。肝具有疏泄作用，喜舒畅而恶抑郁。如肝失疏泄或情绪抑郁不舒，会引起肝气郁结，引发妇女月经不调、痛经。同时，由于肝经主要由人体的小腹向上经过胸肋两侧和乳房，从颈项两侧向上到头顶，因此乳房也属于肝胃两经所走的部位，如果肝气郁结，气血不畅，还会引发乳腺疾病。

《泉州本草》中加载月季花：“通经活血化瘀，清肠胃湿热，泻肺火”。月季花，入肝经，有疏肝解郁、消肿散结、活血调经的功效，适用于肝郁气滞所致的胸胁胀痛、月经不调、乳痈肿痛、血瘀闭经、痛经等。当月经不调时，我们可以用月季花来调理月经，同时，还可以解决乳腺方面的疾病。在这里，也为大家推荐能够调理月经的月季食疗方法——月季蒲黄酒。

它的制作方法也很简单，先准备50克月季花，9克蒲黄，适量米酒，将月季花、蒲黄、米酒同入沙锅中，再加入与米酒等量的水，小火慢慢煎熬，去渣取汁即可。这个方法在月经前连续服用，每天服用一次，当然要提醒大家的是，月经来时要停用。

酒文化在中国源远流长，自古以来，中国人的祖先就有酒是天上“酒星”所造的说法。　古人对饮酒与养生保健的关系早就有所认识。《诗经?豳风》中便载有“为此春酒，以介眉寿”和“称彼兕觥，万寿无疆”的诗句。上句的意思是说用酒帮助长寿，下句的意思是说举觥敬酒祝长寿，两者都把酒和长寿联系到了一起。同时，中医认为，女性妇科症里有些病恰恰需要用酒。我们熟悉的当归四逆汤在服用时，里面也一定要加黄酒，这也是因为黄酒对疏通经脉有功效，可以引领

诸药到肝经。当然，我们这里说的饮酒，是要适量的，切不可食用酒过量，事得其反，伤害肝脏。

明代李时珍《本草纲目》将米酒列入药酒类之首，食疗方子中的米酒，具有补养气血的功能。在南方，无论春夏秋冬，老人小孩都喜欢吃，还有我们熟悉的用米酒煮荷包蛋或加入红糖，是产妇和老年人的滋补佳品。同时，食疗方法中的蒲黄也是妇科常用药物，在《日华子本草》中记载，其具有治疗“月经不匀，血气心腹痛”的功效。

对了，判断自己的月经是不是规律，我们可以通过四个方面进行检测，第一，每次来的日子是不是规律，偶尔延误一两次，或错后一个礼拜都属于正常情况；第二，血的颜色怎么样，最好是鲜红色的；第三，量的多少，太多太少都不好；第四，是否有不好闻的气味。

第54节：月季花 疏肝调经的“长春花”(5)

除了月季蒲黄酒外，我们还可以照下面的方法，经常为自己熬制具有滋阴补虚、活血健脾的功效的月季竹荪汤。这道清香可口的汤，不但能够调理月经，还具有美容养颜、减肥瘦身、预防癌症的功效。

选用月季花3朵，水发竹荪40克，鸡蛋2只，熟豌豆100克，牛奶250克，面粉50克，鲜汤500克，精制植物油50克，精盐、味精、胡椒粉、麻油各适量。

首先，我们先将月经花洗净、分瓣、洗净、控干，待用。将鸡蛋打在碗中，搅拌均匀，再放入少许精盐调匀。将炒锅放在火上，加入少许油，当油热后，倒入鸡蛋，摊成圆形的薄片，取出，切成细丝。将竹荪洗净去沙，切成长方块。炒锅上火，放油烧热，放入面粉炒出香味，冲入热鲜汤拌匀，加牛奶搅拌后放入麻油，烧开，放竹荪、熟豌豆、鸡蛋丝、精盐、味精、胡椒粉，烧开，最后撒入月季花瓣，微开即成。

这道汤除了月季花具有活血调经的功效外，鸡蛋也具有滋阴养血的功效，能够治疗女性气血不足。豌豆能够治疗气血虚弱。竹荪，一些人也许对它有些不熟悉。它又名竹笙、竹参，是中国的一个传统土特产，是寄生在枯竹根部的一种隐花菌类。它有深绿色的菌帽，雪白色的圆柱状的菌柄，粉红色的蛋形菌托，整个菌体色彩鲜艳、稀有珍贵，被人们称为“雪裙仙子”、“菌中皇后”。它因为营养丰富、香味浓郁、滋味鲜美，被列为“草八珍”之一，对减肥、防癌、降血压等具有明显的疗效。在购买竹笙时，我们最好选择色泽浅黄、肉厚、柔软、菌朵完整的优质竹荪食用。牛奶，我们非常熟悉，它具有补气血、益肺胃、生津润肠的功效，适用于久病体虚，气血不足的女性。同时，它还是非常好的天然护肤品。古罗马帝国的埃及艳后就深信牛奶的柔肤、美白的功效，每天浸浴在柔滑的牛奶中。她那丝般光洁的肌肤，令凯撒和安东尼深深迷恋。

除了月季茶、蒲黄月季酒、月季竹荪汤外，月季花还可以做成很多形式的食品，比如我们熟悉的月季花糕、月季花酱、月季果酱、月季糖豆瓣等，既美味可口，又具有调理月经，治疗痛经的功效。

3 月季花炒猪肝，疏肝养肝的珍馐

伴随着社会的发展，肝病成为了现代人的多发病。饮酒过度造成的酒精肝、摄入脂肪过量引起的脂肪肝、饮食不卫生传染的乙肝等疾病成为了人们的无形杀手。由于肝病的转变具有一定的规律，会随着元气的逐渐虚弱而恶化。如乙肝如果没有得到很好地治疗，病情会加重，导致肝腹水、肝硬化和肝癌，危害人们的健康。

月季花入肝经，具有疏肝解郁之功效。在日常养护肝脏中，特别在肝功能旺盛的春季，如果能在家中做一道月季花炒猪肝是个不错的选择。准备月季花3朵（择洗干净），猪肝250克，葱一根，色拉油、湿淀粉、盐适量。

第55节：月季花 疏肝调经的“长春花”(6)

先将月季花洗净取瓣，放入开水锅焯一下，捞出把水控干，再切成薄片，放入盆中，加精盐、胡椒粉、湿淀粉、酱油拌匀。将猪肝洗净切成薄片，加入酱油、淀粉和匀。将葱切成段，在锅中放入油，先将葱段爆香，再加入猪肝快炒，再加入一点儿盐（刚刚腌制月季花和猪肝时已经放入了盐，所以不要放太多），炒至棕红色，撒入净月季花瓣，炒匀出锅即成。这道菜中不但月季花具有补肝的功效，菜中的猪肝同样具有医治、补养人体内脏虚弱之症的功效，民间不是也有“以脏补脏”的说法嘛。

除了通过吃月季花“补肝”外，“久视伤肝”，通过常闭眼也可以养肝。比如我们在看电脑的时候，要注意每隔半个小时或一小时就要闭闭眼，让眼睛休息一会儿。我们如果能经常闭眼休息的话，能够很好的养护我们的肝脏。

附录一　十二花卉使用手册

为了大家能更好地使用这些花卉，我将十二种花卉的使用方法进行一个简单的梳理，从整体上来做一个总结，以弥补分别介绍花卉中所遗漏的部分。

首先，本书所介绍的12种花卉，都可以通过泡水来使用，并且即可喝，也可外用。直接饮用时，功能主治与花的功能主治是一样的，所以对于比较忙碌的人来说，泡水饮用无疑是最简单的一种养生方法；外用时，12种花均有非常不错的美容效果，一般在洗完脸以后，拿这些花水拍打脸部，具有一定的美容效果。现在有很多化妆品，虽然也具有美容的功效，但里面有很多的化学物质，不如花水天然，所以建议大家在使用化妆品的同时，不妨选择自己喜欢的花水来进行美容。

其次，本书所介绍的12种花卉都可以做成汤来食用，人们很久以前就已懂得，汤是保持精力、恢复体力的最廉、最有效的方法。古希

腊参加奥林匹克竞赛的运动员，赛前都要喝尽一大锅牛羊肉作成的清汤；我国人民三千年前就知道为产妇准备鸡汤调补身子了；日本妇女至今仍保持产后第一餐饭必须是海鲜制成的浓汤；朝鲜民族驾信，蛇肉汤有治神经痛和延年益寿之功效；地中海和北美洲的某些岛上的居民，常以大蒜汤治病；意大利一位著名的作曲家甚至说，正是香气四溢的鸡汤激发了他创作的灵感；现在品种繁多的各式饮料，有的也是从汤演变而来的。

花作成汤，对健康大有裨益。汤尤其适合老人、小孩、产妇和病人饮用，因为这可帮助他们最大程度地摄取营养。现在国外对汤的作用推崇备至，认为是健康“理想的偏方”。

另外，煮粥也是12种花共同的一个特性，因为粥以其“润燥益气，开胃健脾”的功效，而成为家家餐桌上必不可少的佳肴。从古至今，人们发明了粥的各种各样的吃法，如米粥、菜粥、肉粥、药粥等。其实，我们这里介绍的12种花卉，也可以做成美味可口而且强身健体的“花粥”来食用。

第56节：月季花 疏肝调经的“长春花”(7)

煮花粥，不一定要是粳米，薏米、糯米、小米、玉米、紫米都可以。主要是根据自己的身体情况来选择放什么样的米。小米，偏于清热，如果您火气比较大，您可以选择放小米；如果您需要增加纤维素，需要通通便，这个时候可以选择用玉米。如果您年龄偏大，肝肾虚的情况比较常见，因点偏重于补肝肾，这个时候，可以用紫米。如果没有上面这些情况呢，放普通大米就好了。当然，也可用几种不同的米来进行搭配，这种花粥特别适合于家庭食用，放个十样八样的都可以，如小米、大米、紫米等，品种多，它的结构营养就丰富，是非常好的保健药膳。

说到药枕，本书仅仅介绍了菊花一种，实际上，不仅仅菊花可以做药枕，荷花、桂花、桃花、梅花等十二种花都可以入枕囊入我们枕下，用做治病健身之用。春季，可用桃花入枕，以防治肝气顺畅、失眠等病症。夏季，可用荷花入枕，达到祛心火，补心气的目的。秋季，在从传统中医的五行中属金，故肺气最旺，又因金克木，肝属木，故肝气较弱，所以以入肺、肝经的菊花入枕，可达到养肺补肝的目的。冬季，由于天气寒冷干燥，人的皮肤、嘴唇也会变得干燥，上火也就成了“家常便饭”，白梅花入枕，可有效缓解上述这些症状。用花入枕时，以搭配荞麦皮使用为佳，因为荞麦皮具有较强的清热毒的功效。常年枕用，可清火解毒、防病健身。此外，还可搭配蚕砂、茶叶等来使用，这些搭配会更加有利于健康。

当然，在使用我们这12种花时，有些禁忌也是需要格外注意的。

特别在饮食上，需要注意如下几点。

一是少用糖，特别是白糖，我们过去的一些方子，糖用得特别多，因为那时候的人们糖吃得少，身体缺这个，但我们现在是糖的摄入量已经超过身体的需要了，如果现在我们还沿用以前的方子，效果反而是适得其反，因为“甘能伤脾”。现在为什么会有这多人人有胃

病，一个重要原因，就是甜食过量了。所以记住，用花做药膳时，要少放糖，当然，用于治疗肺部疾患时，可适量加入一点白糖，而作调经之用时，可以放点红糖，但都不能滥用。

二是减少与酒的搭配，酒在古代来说，同样是稀罕物，但现在是一种什么情况呢?《照皇帝内经》的说法是“以酒为浆”。“浆”是古代的水，就是喝酒跟喝水一样。你看我们现在人喝啤酒或者是喝白酒，真跟喝水一样。有些人的外号甚至叫“下水道”。中医常讲 “食饮有节”。没有节制的喝酒，对身体自然是不好的，酒气上行，气郁在上焦，就化为痰；酒热下行，容易造成小便涩痛。湿热留在中焦，就形成呕吐、自汗、心痛、皮肤病等。如果长期酗酒，可引起糖尿病、腹胀、失明、哮喘、癫痫、痔疮等病。所以我们在使用以前的一些带酒的药膳方子时，也可以将里面的酒去掉，当然，如果方子里所起的作用是疏肝和血的功效时，可予以保留。

除了上面提及到的，另外一些使用禁忌，本书内文中也会有提及，如在使用过程中有什么不明白之处，还可向身边的中医师请教，或者向正规的中医院咨询。

附录四　花疗歌：月月有花入药来

一月水仙清水养：

祛风除热，活血调经。可治风热病、五心烦热、月经不调、子宫疾病。

二月红杏出墙来：

止咳平喘，润肠通便。可治多种咳喘，痤疮、黄竭斑。

三月桃花灼其华：

补心活血，生津涤热。可治水肿，积滞，痰饮，脚气，二便不利，经闭。

四月牡丹放奇葩：

清热凉血，活血化瘀，可治月经不调、经引腹痛、跌打损伤。

五月芍药竞吐蕊：

养血敛阴，柔肝止痛，可治妇女月经不调、经痛、经闭。

六月兰花吐芬芳：

养阴润肺，调和气血，利湿消肿，可治干咳久嗽，尿道感染，妇女白带，头晕目弦，神经衰弱。

七月荷花香满塘：

活血止血，清热祛湿。荷叶适量，煎汤为茶，治发热；莲心20个睡前服，治疗失眠；鲜藕服用，治鼻出血等。

八月桂花腌蜜糖：

止咳化痰，温中祛寒，可治牙痛、口臭、痰引咳喘、伤风血痢。

九月菊花傲秋风：

疏散风热，平肝明目，可治眼病、头晕、目眩、头胀。

十月芙蓉斗寒霜：

清肺凉血，散热解毒，可治大小痈疽、肿毒恶疮，亦可消肿、排脓、止痛。

十一月山茶初开放：

凉血、止血、散瘀、消肿。可治血崩、大便出血、烫伤灼伤、乳头皲裂疼痛、跌扑损伤、烫伤。

十二月梅花雪里香：

疏肝解郁、健脾开胃、生津止渴。可治肝胃气痛、食欲不振、头晕。

本书精彩部分已为您连载完毕，更多精彩请关注腾讯读书频道。